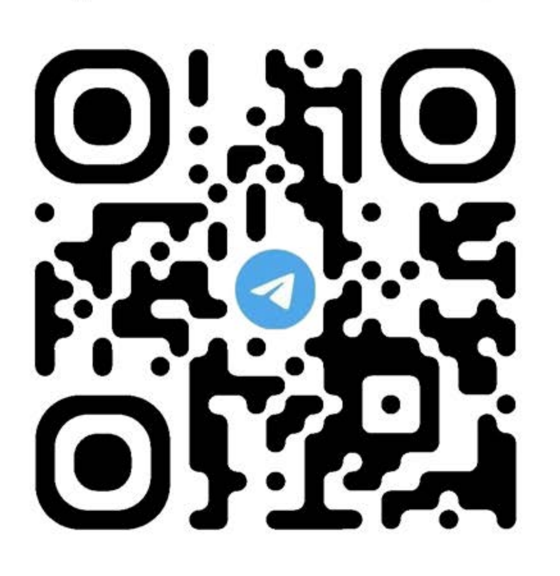

مكتبة
علم نفس
غاي وينش
كيف تصلح
قلبا مكسورًا
ترجمة: متعب فهد الشمري
صفحة
7

كيف تصلح قلباً مكسوراً





الكتاب

كيف تصلح قلباً مكسوراً

المؤلف

غاي وينش

الطبعة الأولى :2021
الترقيم الدولي
978-603-91551-5-7
رقم الإيداع
1442/4756

E- mail: admin@page- 7.com

Website: www.page- 7.com

Tel.: (00966)583210696



How to Fix a Broken Heart

Dr. Guy Winch

كيف تصلح قلباً مكسوراً

تأليف: غاي وينش

ترجمة: متعب فهد الشمري

صفحة



الفهرس

ملاحظة: جميع الشروحات والهوامش السفليّة الموجودة في ثنايا هذا الكتاب هي من وضع المترجم.

الإهداء

إلى لويز شيمرون ...

تنويه من المؤلّف

في تأليفي لهذا الكتاب استفدت من عديد الحالات الدراسيّة التي واجهتها في عملي. وقد بذلت أثناء ذلك قصارى جهدي في إخفاء أيّ معلومات تعريفيّة. وبناء على هذا، فقد تمّ تغيير أسماء مرضاي وكذلك الأسماء البارزة الأخرى في هذه الحالات (بما فيها أسماء الحيوانات الأليفة). وحاولت أيضاً دعم دفوعاتي وأطروحاتي بالدراسات العلميّة التجريبيّة المثبّتة والمنشورة في الدوريات العلميّة البارزة. وقد وضعت قائمة مختارة من هذه المصادر في ثبت المراجع في آخر هذا الكتاب.

المقدمة



إن لعواصف انكسار القلوب وقع كوقع الأعاصير. قد يتمّ تحذيرنا منها قبيل وصولها أحياناً وذلك عند ظهور علامات تشاؤميّة دالّة عليها، لكنّها في الغالب تفاجئنا؛ فيمكن لحوارٍ ما أن يأخذ منعطفاً مذهلاً أو نصٍّ مقروءٍ أن يدهشنا بأحداث غير متوقّعة. وفي كلتا الحالتين، فإنّ تلك العواصف تضرب بقوّة، لأنّها حينئذ ستتغلّب على أحاسيس الأمان واليقين لدينا. فهي تعمل على إرهاقنا وتهديد وجودنا ابتداء بتلك الخصلة التي تبرز قدراتنا العمليّة، مروراً بالجزء الذي يحثّنا على التفاني الأسريّ أو الإبداع الفنيّ، وانتهاء بما يدفعنا إلى دعوة الأصدقاء في نهاية الأسبوع. فنحن ننظر إلى العالم من خلال عدسات تصطبغ بالآلام العاطفيّة، والخشية من عدم انقشاع الغيوم السوداء. وعلى العكس من الأعاصير الطبيعيّة، فانكسار القلوب لا يعترف بزمان أو مكان أو جنس بعينه، فهو لا يمنحك مهلة ولا يوفّر لك مكاناً آمناً. ولذلك فإنّنا سنبقى مكشوفين لأخطاره وقد نصبح في وضع مزر حتّى

يزول.

وهذه المشاعر وذلك الإدراك الحسّيّ هي أمور مألوفة لدينا، على افتراض أنّ كلّ واحد منّا مرّ أو سيمرّ بحالة الانكسار هذه في مرحلة من مراحل حياته، سواء كانت حالة حبّ رومانسيّة أو خسارة ماديّة. ومن خلال إدراكنا لكيفيّة تكوّن تلك الحالة، فمن المهمّ أن نعرف القليل عن طرق علاجها. والأهمّ من ذلك سلوكياتنا المجتمعيّة الرافضة لهذه الحالة خاصّة في ظلّ معرفتنا بمدى الدمار العاطفيّ الذي يسبّبه انكسار القلوب.

وغالباً ما نميل إلى ربط حالة الانكسار تلك بالأشياء التي تحدث للشباب الصغار، أو السذّج من الناس، أو للأشخاص عديمي الخبرة في الحياة، أي أولئك المراهقين والشباب الذين لم يشعروا بعد بحجم المسؤوليات الملقاة على عاتقهم. فالبالغون يفترض بهم التعامل مع تلك الأحداث ــ مثلها مثل أيّ نكسة أو خيبة أمل يتعرضون لها – بنضج ورزانة. ويمكننا وبكلّ ثقة تصنيف انكسار القلوب مع لعبة البيسبول والحليب المسكوب في بند واحد، فهو ببساطة شيء لا يمكن للمرء البكاء عليه، أو هذا ما نظنّه.

ولكنّ هذه الفكرة تثبت في مخيّلتنا إلى أن تتعرّض قلوبنا نحن للانكسار.

حينها، سرعان ما سيذكّرنا الجميع بأنّ ذلك سيبعث على الألم في حياتنا القادمة ــ بقدر ما فعله ونحن مراهقون – فهو سيثير ذات الأوجاع العاطفيّة المحبطة وسيعيق تفكيرنا وعملنا بنفس الطريقة

السابقة. وعلينا أن نواجه الحقيقة المرّة بأنّنا ـ وبخلاف تجاربنا في فترة المراهقة والتي تلقّيناها في مرحلة الدراسة الثانويّة ـ سنفتقد هذه المرّة وبشكل ملحوظ الفهم، والإدراك، والدعم، والشفقة التي كنّا ننتظرها.

وانعكاساً لعدم الجدّيّة في تعاملنا معه، فإن مصطلح كسر القلوب «*Heartbreak*» نفسه صار مخفّفاً. فنحن نُشعِر الآخرين بأنّنا «كسيري القلوب» حينما يخسر فريقنا المفضّل مباراة هامّة، وحينما تسقط مزهريّة الكريستال التي ورثناها عن جدّتنا وتتحوّل إلى ألف قطعة، أو حينما نكتشف أنّ بطلة روايتنا المفضّلة تفشل في الاقتران بالخطيب المثاليّ الذي كنّا نتمنّاه لها. ورغم درجة الإحباط والقلق التي تصيبنا جرّاء أحداث كهذه، فلا يوجد منّا من يخلط بين هذه المشاعر وبين الحزن الذي نشعر به حينما تنفطر قلوبنا حقاً.

والشعور الحقيقيّ بانكسار القلب جليّ، ويتّضح من خلال شدّة الآلام العاطفيّة التي يتسبّب بها، ومن خلال استحواذه على عقولنا وحتّى أجسادنا. فلا نفكّر في شيء آخر، ولا نشعر بشيء آخر، ولا نهتمّ بأحد آخر. وغالباً ما نشعر كما لو أنّنا لا نفعل شيئاً آخر سوى الجلوس ومعايشة ذلك الكمّ الهائل من الآلام والأحزان والشعور بالفقدان.

وتأتي القلوب المنفطرة في أشكال مختلفة، لكنّني اخترت التركيز في هذا الكتاب على نوعين يشتركان في الكثير من العوامل: الانكسار العاطفيّ للقلوب، وذلك الانكسار الناتج عن فقدان

الحيوانات المحبّبة. لقد عملت على هذا النحو لكون التجارب الموجودة في هذا الكتاب اشتملت على أمور معقّدة كانت صعبة تحديداً على كسيري القلوب، فقد صاحبها العديد من ردود الفعل شديدة الحزن، رغم عدم أهمّيتها الاجتماعيّة مقارنة بالطلاق الرسميّ أو فقدان قريب من الدرجة الأولى على سبيل المثال. ونتيجة لذلك، فغالباً ما نجد أنفسنا محرومين من الإقرار، أو الدعم، أو التعاطف الذي يمكننا تقديمه إلى كسيري القلوب، فيما هم يعتبرونه خسارة كبيرة.

والواقع أنّه حينما يموت أحد الوالدين، أو طفل، أو أخ، فإنّه من المرجّح حصولنا على دعم وتعاطف كبيرين من الأفراد والمؤسّسات على حدّ سواء. فزملاؤنا في العمل سيقدمون لنا العزاء، ويتفهّمون وضعنا الجديد، ويدركون إحساسنا بالفجيعة عند وفاة أحد الوالدين. لكنهم لن يفعلوا شيئاً من ذلك حينما يموت كلبنا المحبوب، حتّى ولو كان الحزن على ذلك الحيوان بنظر بعض الناس كذلك عميقا إن لم يكن أكثر. وبالمثل، فإنّ رئيسك في العمل سيكون أكثر تفهّماً لو بدا أداؤك باهتاً وهو يعلم أنّك تمرّ بظروف طلاق أخيرة مقارنة بحزنك نتيجة انفصالك بعد علاقة قصيرة الأمد، رغم أنّ وقع الأخيرة عليك قد يكون أشدّ.

والتعقيدات الناتجة عن هذه الحالات لها تأثيرها الكبير. فقلّة التعاطف من الآخرين غالباً ما تنعكس على مواقفنا السلوكيّة. فالكثير منّا لا يشعر بالألم العاطفيّ إلا عند انتقاده لنفسه حينما

يجرح مشاعر الآخرين. ونحن نخادع أنفسنا حينما نظنّ أنّ علينا العمل بمقولة «*حافظ على هدوءك واستمرّ*»[1]، وهذا يعني أنّه يجب أن تكون لدينا القدرة على التصرّف بشكل طبيعيّ، لكن من وجهة النظر السيكولوجيّة فإنّ هنالك أمرا غير طبيعيّ يحدث لحظتها. واليوم، تؤكّد الدراسات العلميّة الحديثة على ما كان يشتبه به الكثير منّا: تؤثّر الانكسارات القلبيّة على عقولنا وتصرّفاتنا بطرق دراماتيكيّة وغير متوقّعة، بغضّ النظر عن أعمارنا.

وتقول واحدة من أكثر الحقائق المؤسفة عن انكسار القلوب أنّ استجاباتنا «الطبيعيّة» لها، غالباً ما تضرّنا ولا تنفعنا. فالكثير من السلوكيات والعادات التي نتبنّاها لمواجهة أوجاع القلوب غالباً ما تعمل على تعميق جراحنا العاطفيّة، وتؤخّر رحلة التعافي، بل إنّها تضرّ بالصحّة العقليّة على الأمد البعيد. وللأسف، فإنّ معظمنا لا يملك أدنى فكرة عن كنه هذه السلوكيات، وكيف بمقدورنا تجنّبها، أو كيفيّة التخلّص منها متى ترسّخت في تصرّفاتنا. وأبرزت نفس الهيئات البحثيّة أيضاً الأساليب الفعّالة التي يمكننا استعمالها في التسريع من حالات الشفاء والتي يجهلها جلّنا هي الأخرى.

وباعتباري طبيبا نفسانيّا يمارس المهنة منذ أكثر من عقدين، كنت أضع مقعداً في الصفّ الأماميّ، أو إذا شئتم، أريكة مخصّصة للمئات من أصحاب القلوب المنفطرة الذين كانوا يكافحون للوصول إلى الشفاء والتعافي. ولأنّ عيادتي كانت في قلب مدينة

---

1) في النصّ الأصليّ: *Stay calm and carry on* .

نيويورك، فقد كان مرضاي يأتون إليّ من كلّ بقاع العالم، وبأعمار مختلفة من الجنسين، وخلفيات عرقيّة وثقافيّة متعدّدة. ومع ذلك فقد أيقنت منذ البداية أنّه عند الحديث عن انكسار القلوب، فإنّ كلّ تلك العوامل الديموغرافيّة لن تؤثّر مثقال ذرّة. يمكن للاختلافات الثقافيّة التأثير بردّة فعلنا الظاهريّة تجاه انكسار القلوب، لكنّ ما نشعر به في الداخل من آلام وأحزان هي نفسها إلى حدّ كبير.

وقد دخلت مجال علم النفس لأنّي كنت أملك الحافز للتخفيف من معاناة الآخرين، العاطفيّة والعقليّة. وبالعودة إلى أكثر اللحظات إثارة وألماً والتي شهدتها أثناء مسيرتي المهنيّة، فقد كان انكسار القلوب هو المسؤول عن معظمها. ومع هذا، فلم أتعلّم إلاّ القليل جداً عن كيفيّة إصلاح القلوب المنكسرة على مقاعد الدراسة، ولذلك فقد اتجهت إلى الاطلاع على الدوريات الأكاديميّة للاستزادة.

وقد درس الباحثون حالة انكسار القلوب لسنوات عديدة، لكنّ النتائج، التي كتبت في الغالب بمصطلحات "أكاديميّة"، أظهرت الكثير من الأفكار والأساليب الفعّالة التي ساعدت العديد من مرضى الحالة في عيادتي على التعافي بشكل أسرع. وقد قدّمت منها الأفضل في ثنايا هذا الكتاب، مع سرد قصص المرضى، وكفاحهم الذي لم يعترف به الكثير، ورحلة العلاج التي شرعنا فيها سويّة.

هذا الكتاب هو محاولة لإخراج انكسار القلوب من الظلّ وذلك

لسببين: الأوّل، حتّى نستطيع (التعرّف على) تعرّف أثره المدمّر على الأفراد ومن جميع الأعمار، والثاني، حتّى نتعرّف على الأدوات الفعّالة في الشفاء الذاتيّ منه.

لو كنت كسير القلب، فإنّك ولا شكّ تحتاج إلى الوقت كي تتعافى. لكنّك سرعان ما ستكتشف، عبر هذا الكتاب، الوقت الذي تحتاجه بالفعل للشفاء.

الفصل الأوّل

كيف يتمّ هجر كسيري القلوب

خلال سنوات عملي معالجا نفسانيّا، تعاملت مع مئات الأشخاص الذين تعرضوا للأسى والانكسار، إمّا بسبب العلاقات العاطفيّة أو بسبب فقدان عزيز. وأيّ فرد مرّ بهذه التجربة (ومعظمنا فعل ذلك) فالغالب أنّه يتذكّر المشاعر المصاحبة لتلك الحالة: فهناك الصدمة، وكذلك ضباب اللاواقعيّة الذي يمنحنا الإحساس بالعيش في عالم بديل، إضافة إلى الشعور بالانقطاع عن الآخرين حينما نراهم يمارسون حياتهم العاديّة من حولنا وكأنّ شيئاً لم يكن، غير واعين بزلزال الدمار العاطفيّ الذي حطّم عالمنا.

وإلى حدّ كبير، فإنّ أوضح الجوانب في انكسار القلوب هو ذلك الألم العاطفيّ المثبّط الذي يسبّبه. والواقع أن إدراكنا لماهية الإصابة بهذه الحالة مرتبط ارتباطا شديدا بالمعاناة الكبيرة التي يجلبها، فالاثنان مترادفان عملياً، وسيكونان بمثابة الاستجابة لذاك الألم، والجهود التي نبذلها في سبيل التعافي، طالما أنّ حكاية انكسار

القلوب تتمحور حول الأوجاع العاطفيّة.

وحينما يصاب المريض بحالة الانكسار تلك، فإنّ قلبي ينفطر بدوره تعاطفاً معه. فالممارسة المهنيّة وآليّة العمل؛ التي عادة ما تكون خطّ الدفاع الأوّل لي في نشاطي اليوميّ؛ تفشل غالبا في مواجهة المعاناة العاطفيّة الصرفة. وقد أكون أنا من يتسبّب في انهيار تلك الدفاعات – وهي طريقتي في إشعار المريض المكتئب بمدى إدراكي لكربه وإحساسي بمعاناته حتّى قبل الشروع في الكشف عليه ـــ لأنّهم ولسوء حظّهم يواجهون الكثير في حياتهم ممّن لا يفعلون ذلك معهم.

ورحلتنا مع انكسار القلوب سيتمّ تحديدها وفق متغيّرات عديدة: طبيعة العلاقة أو الخسارة التي نعاني منها، وملامح الشخصيّة الأساسيّة وأساليب مواجهة تلك الحالة، وتاريخنا الشخصيّ والعائليّ، ونمط معيشتنا الحاليّ، وكيفيّة معالجتنا لسوء إدارة مرحلة التعافي. وأمّا المتغيّر الأخير والمؤثّر في فترة التعافي ـــ وهو نفسه المتغيّر الذي قد يخيّب توقعاتنا – فهو أنظمة الدفاع المتوفرة لدينا، وأعني بها: الأسرة والأصدقاء، والمجتمع، وقاعات الدراسة، وأماكن العمل.

كيف يمكن لأنظمة الدفاع التغلّب على انكسار القلوب:

عادة ما تلعب أنظمة الدفاع المذكورة دوراً محوريًّا في مرحلة التعافي. ولنأخذ على سبيل المثال ما يحدث بعد وفاة قريب لنا من

الدرجة الأولى. سوف نجد مصداقيّة عاطفيّة كبيرة من خلال ذلك الاهتمام اللامحدود لمن هم حولنا، وطمأنتهم لنا بأنّ تلك الآلام العاطفيّة التي نشعر بها ما هي إلاّ ردّ فعل طبيعيّ لشعورنا بالفقدان. فالأصدقاء وأفراد الأسرة يقدّمون لنا كامل التعاطف، إضافة إلى البكاء في أحضانهم، حرفيًّا ومجازيًّا. كما يقوم الجيران وأفراد المجتمع المحيط بتقديم الطعام وتشجيعنا على تناوله في حال إعراضنا عنه نتيجة معاناتنا. وفي الوقت ذاته تمنحنا جهة العمل إجازة وفاة وتقدّم لنا العزاء والدعم الذي نحتاجه وكذا الخدمات الاستشاريّة المساعدة للتعافي والخروج من تلك الأزمة.

بينما حين يكون سبب انكسار القلب عائد إلى انفصال عاطفيّ أو فقدانك لحيوانك المفضل – وهما ليسا سببين للحزن يمكن التسليم بهما دوماً– فإنّ أنظمة الدفاع تميل عادة إلى الاستجابة بأشكال مختلفة. وكما سنرى، فإنّ عدم وجود ذلك الدعم يؤثّر فينا بأشكال بارزة. فحينها سنفتقد واحداً من أهمّ المكوّنات العلاجيّة، وسنواجه ضغوطات إضافيّة تزيد من معاناتنا وتفاقم من حالة الانهيار العاطفيّ التي نعيشها، وتعقّد من إجراءات التعافي.

وممّا يجعل نقصان ذلك الدعم أكثر تأثيراً هو عدم امتلاكنا لرصيد وافر من الطرق العلاجيّة كي نعمل بها حينما تنكسر القلوب. لقد مررنا بهذه الحالة منذ آلاف السنين، ومع هذا فمعظمنا لا يعرف سوى عاملين للشفاء منها: الدعم الاجتماعيّ والوقت. وفي حال عدم امتلاكنا للعامل الأوّل، يتبقّى لنا الوقت

فقط للتعافي، وهو المتغيّر الذي لا يمكننا التحكّم به مهما يكن، وهذا ما يشعرنا بالعجز التامّ أمام هذه الحالة، وهو كذلك السبب الذي يدعو القليل جداً منّا إلى البحث عن استشارة المعالجين متى ما تعرّضوا لهذه الحالات. ونحن نفترض أنّ الشيء المهمّ الذي يمكن للمعالج تقديمه في مثل هذه الأوضاع هو الدعم، ومعظمنا يريد هذا الدعم من الأصدقاء والمحبّين، ولو مبدئيًّا.

ولهذا، فليس من المفاجئ أنّ الغالبيّة العظمي من مرضاي يقصدون العلاج لمناقشة قضايا أخرى مختلفة تماماً (كالمواعيد الغراميّة والعلاقات العاطفيّة)، ويحدث أن يشعروا بانكسار قلوبهم أثناء جلسة العلاج. والمرضى الذين سنتعرّف عليهم في الفصول القادمة يمثّلون مجموعة متنوّعة لحالات من انكسار القلوب في ظروفها وملابساتها. وقصصهم تعكس العديد من الطرق التي نتأثّر من خلالها حينما تنفطر قلوبنا، كالأخطاء التي نرتكبها فتسبّب انتكاسة لنا، والأدوار التي تلعبها الشبكات الداعمة لنا، والطرق المختلفة التي نسلكها للوصول إلى مرحلة التعافي.

ويكون انكسار القلوب مؤلماً بما فيه الكفاية حينما تسبقه علامات ظهوره الوشيك، وتبرز لنا ببطء. لكنه سيكون صادماً ومدمّراً في الوقت ذاته إن انقضّ علينا بشكل مفاجئ وغير متوقّع. ولهذا، فإنّني حينما أرى حالة الانكسار قادمة من بعيد، أحرص دائماً على إطلاق صوت تحذيريّ. والبعض من مرضاي ينتبه لهذه التحذيرات، لكنّ معظمهم لا يفعل. وهذا الإجراء يكون بمثابة

الإغراء للتمسّك بالأمل والمعونة حينما نجد قلوبنا قد وقعت تحت تأثير الإعجاب والوعد بعلاقة حبّ أعمق. ولهذا تجدني من حين لآخر أُصدم بحالات الانكسار التي تصيب مرضاي و(هو) هم في وضعهم الطبيعيّ.

****

كانت كاثي «*Kathy*» في العشرينات من عمرها حينما بدأت بالعلاج النفسيّ لحالات لا علاقة لها بانكسار القلوب. ترعرعت كاثي في بلدة صغيرة في الغرب الأوسط من الولايات المتّحدة، وانتقلت إلى نيويورك لاستكمال دراساتها العليا، ووقعت في حبّ المدينة فقرّرت البقاء بها. ولأنّها كانت طالبة متفوّقة، فإنّها لم تجد صعوبة في الحصول على وظيفة بمجرّد أن تخرّجت. وحين قابلتُها لترتيب جلستنا الأولى، ظهرتْ متأنّقة ببدلة نسائيّة متموّجة وحذاء بكعب عال. بدت لي متّزنة وواثقة من نفسها وقد اتّضح هذا من مصافحتها الحازمة لي. جلست مباشرة على الأريكة وقد وضعت ساقاً على الأخرى ويداها على حجرها، ولم تظهر منها أيّ علامات تدل على التوتر لكونها ستسرد قصّة حياتها، أو شيء منها، على شخص غريب تماماً.

كنت لا أزال متسمّراً في مكاني عندما ابتسمت وقالت بصوت رخيم: «هل عليّ أن أخبرك عن سبب مجيئي إلى هنا؟» كانت لغة كاثي الجسديّة توحي بالثقة وضبط النفس، ومع ذلك فقد كان من الواضح أنّها متحمّسة للدخول في صلب الموضوع.

قلت لها وأنا أبتسم: «أرجوك، تفضّلي».

أخذت كاثي نفساً عميقاً، ثمّ بدأت حكايتها: «كنت تلك الفتاة التي بدأت التخطيط لمجمل مسيرة حياتها منذ دخولي الدراسة المتوسّطة، وكنت أحتفظ حينئذ بسجلّ قصاصات وصور خاصّ بحفلات الزفاف». وهي تمسح على أصابعها واصلت: «درست في الكلّيّة ثمّ استكملت دراساتي العليا، وبعدها حصلتُ على وظيفة جيّدة، ثمّ بدأتُ بمواعدة زوج المستقبل عندما بلغت السابعة والعشرين، أو الثامنة والعشرين على أقصى تقدير. ثمّ اشتركنا في العيش في سكن واحد بعد سنة من بدء العلاقة، ثمّ ارتبطنا بخطبة بعد ذلك بسنة أيضاً، وتزوّجت قبل أن أصل إلى الثلاثين». واتّضح لي من الحزن الظاهر على وجه كاثي أنّ حياتها لم تسر على ما كانت تخطّط له.

وواصلتْ: «بعد تخرّجي من الكلّيّة واستكمالي لدراساتي العليا، حصلت على الوظيفة الجيّدة. لكن حينما أتى الوقت للتفكير في زوج المستقبل، اكتشفت أنّ هناك ورما في أحد ثدييّ».

أخبرها الأطبّاء أنّ صحّتها بوجه عامّ رائعة، ولهذا فقد اقترحوا عليها أن تتناول أقوى الجرعات في العلاج الكيميائيّ، فوافقت.

«لقد أخبروني بأنّ الأعراض الجانبيّة للعلاج ستكون سيّئة، وقد كانت كذلك. فكان عليّ التأقلم مع تساقط الشعر، والغثيان المتواصل، واحتقان الفم، لكنّ أكثر ما كنت أعانيه هو الآلام العصبيّة المتواصلة في جميع أنحاء جسدي».

ارتجفتْ كاثي وهي تتذكّر كلّ ذلك: «لقد كانت آلاماً شديدة». وتنفّستْ عميقاً ثمّ اعتدلت في جلستها لتواصل: «لقد كان أصدقائي وأفراد أسرتي رائعين. لقد جعلوني أتجاوز تلك المرحلة».

ولحسن الحظّ، فإنّ العلاج الكيميائيّ كان ناجعاً مع كاثي. ولتوقها الشديد للرجوع إلى حياتها الطبيعيّة والتخطيط لها، ركّزت كلّ جهودها على مرحلة التعافي. فبدأت في تناول الأطعمة الصحّيّة وممارسة التمارين الرياضيّة متى ما سمحت لها قدراتها الجسديّة. وشيئاً فشيئاً، بدأ جسدها يستعيد تعافيه، وأخذ شعرها ينمو مجدّداً، فبدت في كامل استعدادها للعودة إلى المواعدة من جديد. وعلى امتداد الفترة العلاجيّة، كانت تخرج مع العديد من الأصدقاء. ووجدت نفسها تحضر حفلات توديع العزوبيّة ومناسبات الزواج في كلّ شهر تقريباً. لكنّها بدأت تملّ من الخروج لتلك المناسبات لوحدها، فحزمت أمرها باتّخاذ قرار حيال ذلك.

«بعثتُ إلى أصدقائي رسالة جماعيّة بكلمتين فقط: *أنا جاهزة!*» قالتها وهي تبتسم، وأردفت: «وخلال بضعة أيّام تلقّيت العديد من الدعوات للتعارف. وجدت نفسي بعدها وأنا أدندن حرفياً من حولي بأغنية: *إنّها تمطر رجالاً!*[2] لقد عادت حياتي أخيراً إلى مسارها الصحيح، وتذوّقت طعم السعادة لأوّل مرّة منذ ما يناهز العامين».

---

2) إنّها تمطر رجالاً *It's raining men* : أغنية شهيرة لفرقة *The Weather Girls* الأميركيّة صدرت عام 1982. والمعنى هنا مجازيّ يقصد به وفرة الرجال الأكفاء المؤهّلين للزواج أو الارتباط.

تنهّدت كاثي بشدّة واغرورقت عيناها بالدموع: «ثمّ وفي الشهر الماضي، اكتشفوا ورماً في ثديي الآخر». مسحت (عيناها) عينيها وهي تحاول مداراة دموعها المتساقطة: «وهذا هو سبب مجيئي إلى هنا. مجرّد التفكير في العودة إلى تكرار كلّ ما قمت به قبلاً هو أمر... فظيع... ولهذا فإنّي أحتاج المساعدة في تجاوز هذه المرحلة».

لقد تحمّلت كاثي ما لم يتحمّله الكثيرون، والآن عليها أن تتحمّل المزيد. ويبدو أنّ ما يقال عن قدرة الإنسان اليافع على تجاوز الصعاب غير منصف تماماً. وما شجّعني على مساعدة كاثي هو قوّتها العاطفيّة المذهلة. فرغم اضطرارها لخوض معركتها الثانية مع السرطان في عامين، فهي لم تفقد الأمل أو تستسلم. والواقع أنّ استجابتها كانت عقلانيّة وصحيّة من الناحية السيكولوجيّة، فقد تواصلت مع أحد المعالجين من أجل مساندتها ودعمها فيما تتوقّعه من تحديات قادمة.

وفي العام الذي يليه، شهدتُ بنفسي كيف صارعت كاثي السرطان بكلّ عزيمة، وإصرار، وقوّة. وكانت الأعراض الجانبيّة للعلاج الكيميائيّ الثاني مشابهة للأوّل لكنّها لم تفكّر أبداً في التوقّف عن الجرعات العلاجيّة، فهي قرّرت وبكلّ بساطة ودون أدنى تردّد أن تضع نصب عينيها الوصول إلى المرحلة التي تخفّ فيها حدّة أعراض المرض.

كنت في قمّة الابتهاج حينما علمت بتخطّي كاثي لكربتها. فقد كانت الجرعات العلاجيّة الثانية فعّالة كذلك، فعادت كاثي إلى

مرحلة الأعراض الخفيفة. وهذه المرّة تطلّب الأمر أن يخضع جسدها لفترة علاجيّة أطول من أجل التعافي، لكنّها في النهاية عادت أقوى، ونما شعرها من جديد، والتأمت جراحها، وأتى اليوم الذي استطاعت فيه أن ترسل من جديد عبارة «*أنا جاهزة!*» إلى مجموعتها الرائعة من الأصدقاء الداعمين.

وواصلت كاثي قولها: «وبدأت بالفعل 'تمطر رجالاً' من جديد». أجبتها: «هالالويا!»، وأنا أستشهد بالمقطع التالي من الأغنية.

وبعد عدّة أشهر لاحقة، التقت كاثي بريتش «Rich»، وهو محلّل ببورصة الأسهم في منتصف الثلاثينات من عمره، فوقعا في حبّ بعضيهما. بدا ريتش من ذلك النوع من الرجال الذي كانت تبحث عنه كاثي: شخص رقيق، ومراع لمشاعر الآخرين، وحازم في الوقت نفسه. كان يحرص على امتداحها، وتقبيلها، وتذكيرها بكيفيّة انجذابه إليها. وكان يدعوها إلى المطاعم الرومانسيّة، وينطلقان بكلّ عفويّة إلى شاطئ البحر في إجازة نهاية الأسبوع. لم تشعر كاثي بهذا القدر من السعادة من قبل.

وبعد ستّة أشهر من بداية هذه العلاقة، أتت كاثي إلى عيادتي وهي تحمل «الأخبار الجيّدة».

حاولت اخفاء ابتهاجي. فقد عادت كاثي للتوّ من جولة

رومانسيّة مع ريتش في نيوإنجلاند.[3] كان الوقت خريفاً، وتساقط الأوراق في أوجه – الزمان والمكان المثاليين لعرض الزواج ـ «نعم؟»، قلتها بأقصى ما أستطيع من عفويّة.

أخذت كاثي نفساً عميقاً، وأعلنت: «أنشأت صفحة خاصّة في بينتريست.[4]»

قلت وأنا أصطنع الابتسامة: «هذا ... رائع!»

ردّت كاثي: «أوه! ... هل تظنّ ذلك؟ ... لكن هذا ما أريد الوصول إليه في الواقع. لم يتقدّم لي بعد، لكن بعد تلك الرحلة الرائعة في نيوإنجلاند، أظنّه سيفعل ذلك في أيّ لحظة. ولهذا ذهبت إلى منزل والدي لآخذ سجلّ القصاصات والصور الخاصّة بحفلات الزفاف. قمت بنسخ تلك الصور وتثبيتها في صفحة أنشأتها خصّيصاً للزفاف في موقع بينتريست!»

هذه المرّة كانت ابتسامتي حقيقيّة.

وبعد مرور أسبوعين، دعا ريتش وبشيء من التوتّر كاثي إلى العشاء في أحد الأماكن المفضّلة لهما – مطعم رومانسيّ هادئ مزوّد بجلسات خاصّة وإضاءة خافتة. وبعد أن وصل مشروبهما، أخذ ريتش بيدها – ثمّ أعلن نيّته في الانفصال.

---

3) نيو إنجلاند *New England* اقليم في شمال شرق الولايات المتّحدة ويشمل (ستة) ستّ ولايات.

4) بينتريست *Pinterest* : موقع إلكترونيّ اجتماعيّ أميركيّ مختصّ بتحميل ونشر الصور، تأسّس عام 2009 .

برّر لها ريتش ذلك بأنّه رغم اعتنائه الكبير بكاثي وحرصه على قضاء وقت أكثر معها، فإنّ مشاعره تجاهها لم تتغيّر، بعكس مشاعرها. ولمّا أيقن أنّها ليست الفتاة «المناسبة» رأى أنّه من الإنصاف مصارحتها الآن.

دُمّرت كاثي نفسيًّا. ومن جديد، تجمّع أصدقاؤها وأفراد أسرتها من حولها في ساعة الشدّة. كانت في أمسّ الحاجة إلى ذلك الوصال. ظننت أن كاثي وصلت إلى أقصى درجات القنوط واليأس والحزن العميق. كانت تبكي لأسابيع عدّة وبالكاد تؤدّي مهامّها الوظيفيّة، وتجلس لساعات في العتمة وقد شلّتها تلك الآلام العاطفيّة. وكانت تفوّت الكثير من الجلسات العلاجيّة رغم إلحاحي عليها، حتّى أصبحت عاجزة عن الحضور لأكثر من جلسة واحدة في الشهر.

كان الانفصال هو محور الحديث الوحيد لكاثي، سواء معي أو مع أصدقائها. لكن كون جلساتي معها قليلة ومتباعدة زمنيًّا، فقد خصّص لها أصدقاؤها ساعات لا محدودة قدّموا فيها الدعم المعنويّ، والمواساة، والنصح. لكن وبمرور عدّة أشهر، بدأت تظهر عليهم علامات اليأس ونفاد الصبر من إمكانيّة قدرة كاثي على العودة إلى المسار الطبيعيّ. وفي موعدنا الاعتياديّ بعد شهر من ذلك، لاحظت أنّ صبرهم تحوّل إلى إحباط ظاهر.

ورغم حزني لمعرفة نفاد صبر أصدقاءها، إلاّ أنّني لم أكن متفاجئاً من ذلك. فقد عايشت عدداً لا يحصى من الحالات المشابهة

من قبل. فما يحدّد تعاطف الآخرين معنا عند انكسار القلوب ليس مقدار الألم العاطفيّ الذي نعانيه في الواقع، وإنّما مقدار الألم الذي يظنّون أنّنا نشعر به. تخطّت كاثي القيود التي كانت تحيط بها خلال فترة الحزن التي قضّتها. ونتيجة لذلك، سرعان ما تبخّر تعاطف أصدقائها الذي لم تجد كاثي في نهايته إلاّ نفاد الصبر والنزق، بل وحتّى الاستياء.

وقبل أن نلقي بالأحكام القاسية على أصدقاء كاثي، فمن المهمّ أن نأخذ بعين الاعتبار أنّ الكثير منّا وقع في خطأ الحكم ذاته حين تعرّض أصدقاؤنا وأحبابنا لنفس الكربة وطال أمد تعافيهم مقارنة بمعاييرنا الذاتيّة في تقييم حالاتهم، سواء عبّرنا وقتها عن نفاد صبرنا أم لا. والوقوف إلى جانب من نحبّ ومساندتهم حين يعانون من الآلام الشديدة أيًّا كان سببها هي تجربة موجعة ولا شكّ. ولكي نقدّم لهم الدعم والتعاطف اللازمين يجب علينا ابتداءً احتواء تلك المشاعر البغيضة في داخلنا (أو إنّنا سننشغل بردّة فعلنا نحوها عن التركيز في حالتهم). ونحن نفعل ذلك بافتراض ضمنيّ أنّ الجهود المطلوبة من قبلنا لتحمّل مصاعبنا كي نستعدّ لمواجهة كربهم ستواجه بمجهود مشابه من قبلهم تجاهنا للتعافي والعودة من جديد. وعندما يتوقّفون عن العلاج، نفترض (ومن دون وعي منّا) أنّهم فشلوا في معايشة الجزء الخاصّ بهم من ذلك التحدي، فنشعر تلقائيًّا أنّنا لسنا ملزمين بالتعايش مع حالتنا الجديدة. ومن هنا سنجد تعاطفنا يتلاشى شيئاً فشيئاً، في الوقت الذي يظلّ فيه

الاستياء برأسه.

ولسوء الحظّ، فإنّ أصدقاءنا وأحبابنا ليسوا هم وحدهم الذين ينفد صبرهم وتعاطفهم عند توقّف العلاج. فواحد من الآثار المضاعفة والمدمّرة لفقدان الدعم الاجتماعيّ أنّنا في الغالب نضفي صفة ذاتيّة على نفاد الصبر لدى من حولنا مع فقداننا للعاطفة الذاتيّة في نفس الوقت، وبهذا فإنّنا نتلقّى ضربة مزدوجة من خلال الانخفاض الهائل للدعم الاجتماعيّ مع الزيادة الكبيرة في معدّلات نقد الذات.

أخذت كاثي تتنهّد وهي تقول في نفس الجلسة: «لقد كان أصدقائي على حقّ. فقد كان عليّ أن أتجاوز أزمتي منذ أشهر لكنّني لا أستطيع، دون أن أعلم سبب حدوث ذلك أساساً. مازلت أحبّه! ومازلت أفتقده. أتمنّى لو أنّني لم ...لكن هذا ما حدث!»

خضعت كاثي لمرحلتين علاجيّتين قاسيتين من أجل التخلّص من السرطان لم تفقد خلالهما الأمل والدافعيّة. والواقع أنّها أظهرت قوّة عاطفيّة مذهلة عبر السنوات الأربع التي قضّتها في رحلتها العلاجيّة المريرة، لكن كان هناك ما يمنعها من تنظيم قوّتها الداخليّة المعتبرة والعمل بعزيمة كبيرة من أجل التعافي من ذلك الانكسار. وبعدما فقدت دعم أصدقائها لها، شعرت بالقلق من أنّ فترة تعافيها قد تتعطّل بشكل كامل.

وقد شدّ فضولي ما قالته كاثي: «دون أن أعلم سبب حدوث ذلك». لكن في نهاية المطاف، شرح ريتش أسبابه في اتخاذ قراره

بالانفصال: كان معتنياً بها بشكل كبير، لكنّه ببساطة لم يكن واقعاً في حبّها. وعلى ما يبدو، فإنّ كاثي رفضت كلّ مبرّراته (رغم معقوليتها)، مقتنعة بأنّه يخفي شيئا ما عنها، فأصبحت مهووسة باكتشاف ذلك. وسألتها ما إن كانت قد ناقشت هذا الأمر مع أصدقائها، فأجابت: «لقد كان ذلك كلّ ما ناقشته معهم».

وقد بدأتُ بعدها أدرك سبب نفاد صبر أصدقائها. فحبك المؤامرات وتلفيق المغامرات الرومانسيّة الخياليّة هي من المبرّرات الشائعة لحالات الانفصال العاطفيّة. فعقولنا تفترض؛ وبلا وعي منّا؛ أنّ شدّة الآلام العاطفيّة يقابلها مسبّبات شديدة مساوية لها، حتّى وإن لم تكن كذلك. ومن المحتمل أنّ أصدقاء كاثي أخذوا مبرّرات ريتش على ظاهرها، ولهذا فقد رأوا أنّ إصرار كاثي على سماع مبرّرات بديلة هو أمر لا طائل منه. وبعبارة أخرى، ربّما شعروا أنّها برفضها لمبرّرات ريتش في الانفصال وبحثها عن تفسيرات بديلة كانت تحرم نفسها من التقدّم والتحسّن، وهذا ما جعلهم يتخلّون عن تعاطفهم معها.

والواقع أنّ من أكبر الأخطاء التي نقع فيها عندما نشعر بانكسار قلوبنا هو إنهاك نظام الدعم الذي يساندنا من خلال التعبير عن تبريراتنا الخاصّة لما أصابنا. وفعل ذلك في بداية الانفصال أمر يمكن تقبّله. لكنّ الإصرار على ترديد ذات الأسئلة لأسابيع وأشهر متوالية – «ألم أكن جيّدة بما فيه الكفاية؟»، «ما الخطأ الذي وقعت به؟»، «لماذا كذبوا عليّ؟»، «لماذا لم يعودوا يحبّونني؟»– رغم عدم

التوصّل إلى حلول جديدة، وعدم الإقرار بما هو موجود منها، فإنّ أقوى الداعمين لنا سيصاب بالإحباط نتيجة ذلك.

ولهذا، وبصرف النظر عن مصابنا، فعلينا التركيز على مسألة إثقال كاهل أنظمة الدعم المساعدة لنا من عدمه، وبذل الجهود لمنح «الفرصة» لأولئك الذين يشاركون بحصّة الأسد في الدعم العاطفيّ. ولكي أكون واضحاً، فأنا لست متحمّساً للتخلّي عن التحقّق من مسألة الدعم العاطفيّ الذي نحتاجه. وهو ما شرحته سابقًا لكاثي حينما أخبرتني بتخلّي أصدقائها عن تعاطفهم معها: «مازلت تنالين الدعم منهم لكن بطريقة مختلفة. فرغم كلّ شيء، هم مازالوا يحبّونك ويهتمّون بك، حتّى وإن بدا تعاطفهم ضعيفاً في هذه الفترة. وأنا متأكّد تماماً أنّك لو حاولت الحديث في شأن آخر لفترة معيّنة، فهم سيظلّون على علم بأنّك لا تزالين تعانين من تلك الآلام النفسيّة وسوف يظهرون الاهتمام الكامل من خلال المعانقة، أو النظرة، أو حتّى الشدّ على اليدين. كلّ ما عليك فعله هو أن تكوني صريحة معهم وتستقبلي دعمهم بالطريقة التي يمكنهم القيام بها في الوقت الحاليّ».

وكما سنرى لاحقاً، استمعت كاثي لنصائحي واستوعبتها، بل إنّها قامت بتغييرات سمحت بتخفيف التوتّر بينها وبين أصدقائها. ومع هذا، ما زالت غير قادرة على تقبّل مبرّرات ريتش بفكّ الارتباط، بل إنّها مازالت تملك الدافعيّة للكشف عن الأسباب «الحقيقيّة» وراء ذلك الانفصال. ورغم انكسارها المستمرّ

وشعورها بالوحدة أكثر ممّا سبق، فإنّها مازالت تفتقد دعم أصدقائها الصريح. فشبكة الدعم الاجتماعيّ تلعب دوراً بارزاً في تعافينا من حالات الانكسار. وبالمثل فإنّ غيابهم سيكون بنفس التأثير في حال كان ذلك الانكسار ناتجًا عن موت حيوان محبّب.

فقدان الأصدقاء المفضّلين والصحبة القديمة:

كان بن «*Ben*» في منتصف الأربعينات ويعمل كاتباً في مؤسّسة كبيرة، وقد أتى لاستشارتي بعد فقدانه والديه في غضون ستّة أشهر. انفصل بن عن زوجته في نهاية الثلاثينات من عمره دون أن ينجبا أطفالاً. ولم يكن لديه سوى عدد محدود من الأصدقاء. وكان والداه يمثّلان العائلة الوحيدة له، وأصبح يعاني بعد وفاتهما. فكان يجد صعوبة في إتمام المهامّ المنوطة به في الوقت المطلوب، ووجد نفسه ينزلق نحو الإحباط. التقى به أحد المسؤولين في إدارة الموارد البشريّة في المؤسّسة واقترح عليه تجريب العلاج النفسيّ، وها قد أتى لاستشارتي.

عملت على حالة بن لعدّة أشهر. كان يأخذ الجلسات العلاجيّة على محمل الجدّ، ولهذا استطاع تجاوز أصعب المراحل فيها والتخلّص من الحزن الذي يسكنه حتّى وصل إلى أفضل حال عاطفيًّا. وعند تلك المرحلة تحديداً قرّر بن التخفّف قليلاً من الجلسات العلاجيّة. وقد أيّدت قراره بعد ملاحظتي للتحسّن الكبير الذي طرأ على مزاجه وكذاأدائه في العمل. وقد وعدني بن

بالتواصل إن شعر بالحاجة فيما عرضت عليه مهاتفتي متى أراد.

ومرّت سبعة أعوام. وفي صباح ربيعيّ مشرق، استلمت رسالة بريديّة منه:

آنني بحاجة لاستشارتك مجدّداً لكنّك قد تجد الأمر سخيفاً لأنّه يخصّ كلبي الصغير بوفر «Bover». أعرف أنّه من السخف الذهاب لمعالج نفسيّ من أجل الحديث عن كلب، لكنّه مريض جدًّا وأحتاج استشارتك في أمره. أعرف أنّه تصرّف غبيّ منّي وأشعر بالإحراج لأسألك عن ذلك، لكن أرجو أن تخبرني، وبأسرع وقت، إن كانت هناك إمكانيّة لأخذ موعد لديك.

انقبض قلبي وأنا أقرأ كلمات بن. كنت أتذكّره جيّداً هو وكلبه بوفر. اعتاد بن العمل عن بعد والجلوس وحيداً في منزله طوال اليوم، ولهذا فقد قرّر اقتناء كلب لمصاحبته بعد طلاقه مباشرة، فاختار جرواً صغيراً وسمّاه بوفر. كان الكلب من سلالة متزاوجة من فصيلة اللابرادور والمسترد الذهبيّ. وبوفر هو أوّل كلب يقتنيه بن، ولذلك فقد افتتن به من اليوم الأوّل. وكرّس بن ساعات عديدة من وقته للعب مع بوفر وتدريبه على بعض الحركات البسيطة. وكان يمشي متبختراً في الحيّ وهو يلاعب بوفر الذي لم يكن كلباً ماهراً بمقاييس سلالته، إلاّ أنّه اكتسب جمهوراً من المعجبين في كلّ مكان من الحيّ. حتّى أولئك الذين يعرفون بن سابقاً كانوا يشيرون إليه كأب لبوفر.

وحينما بدأت صحّة والدي بن بالتدهور، كان يأخذ بوفر معه في

كلّ زيارة لهما لمجرّد أن يشعر بقربه منه جيئة وذهاباً.

وعندما وضعا في المستشفى، كان يطلب من جيرانه الاعتناء به في الساعات التي يقضيها بجوار والديه. وتلقّى بن كذاك الدعم من رئيسه في العمل، الذي كان مراعياً لمشاعره ومتفهّماً لظروفه. وقد منحه إجازة من أجل الاعتناء بوالديه بعدما ساءت حالهما كثيراً، وقدّم له خالص عزائه عند وفاتهما.

كنت أظنّ أنّ الجلسات العلاجيّة هي العامل الفعّال في مساعدة بن على تجاوز أزمته النفسيّة بعد وفاة والديه، ولكنّها لم تكن كذلك. لقد كان بوفر هو من جعله يستمرّ في حياته الاعتياديّة خلال تلك الفترة الكئيبة.

وفي أوّل جلسة له معي، بدأ بن بسرد الحكاية: «إنّه ينام معي في نفس السرير، ويجلس بجواري حين أعمل. وبالأمس، كنت أشاهد التلفاز وأنا أفكّر بأبي، وإذا بي أبدأ بالبكاء، ولم أكن أعلم أن الدموع بدأت بالنزول على وجنتيّ حتّى جاء بوفر وأخذ يلعق رأسي. أجزم بأنّه يعرف يقيناً متى أشعر بالحزن. إنّه كلب مدهش حقًّا!»

كان بن يحرص على جلب بوفر معه في الجلسات العلاجيّة حيث يستلقي على الأرض بجوار الأريكة ويريح رأسه على قدمي بن. وقد تآلف بوفر مع أطباع بن ومعاناته النفسيّة. فعندما يهمّ بن بالبكاء، يسارع بوفر للجلوس في أحضانه فيلعق يديه أو يلقي برأسه على ركبته. كانت العلاقة بينهما قويّة لا شكّ فيها. لكن ما إن

بدأت صحّة بوفر بالتدهور، حتّى تخيّلت حالة الاضطراب الشديد التي ستكون عليها حياة بن.

ثم التقيت بن في اليوم التالي. أتى لوحده. كان بوفر يبلغ الخامسة عشرة من عمره، وقد أصيب بالصمم، فيما فقد بصره بشكل شبه كامل. وأصبح في الغالب يتوتّر ويضطرب في الأماكن التي لم يألفها. ولأنّي غيّرت مكان عيادتي منذ آخر زيارة لبن، فقد فضّل تركه في المنزل. كان بن يشعر بالاضطراب الشديد فحاولت إضفاء جوّ من الراحة خلال الجلسة العلاجيّة بأقصى ما أستطيع. واتّفقنا على الجلسة القادمة في الأسبوع الذي يليه.

لكن سرعان ما بدأت صحّة بوفر بالتدهور وهو ما اضطرّ بن إلى أخذه للعيادة البيطريّة في اليوم التالي. كان بوفر يبدي تحسّناً في البداية، لكنّ حالته انتكست بعد أيّام قليلة. وقرّر الطبيب البيطريّ أنّه بحاجة إلى جراحة. فاستغلّ بن أوقات راحته واستقطع أيّاماً من إجازته الشخصيّة للعناية ببوفر من خلال العديد من الحالات الطارئة والزيارات المتكرّرة للعيادات البيطريّة. واستغلّ بن آخر يوم له في إجازته للبقاء بجوار بوفر في المنزل في فترة النقاهة بعد الجراحة. لكنّ بوفر دخل في غيبوبة صباح اليوم التالي.

وزيادة على أيّام راحته ورصيده من الإجازات، فقد اضطرّ بن مرّة لترك ما بيده من أعمال للمؤسّسة والإسراع في إرسال بوفر للعيادة البيطريّة. وبعد عدّة ساعات اتّصل به رئيسه على هاتفه المحمول بعدما لم يردّ بن على الهاتف الثابت. واعترف بن أنّه كان في

المستشفى البيطريّ شارحاً له حالة كلبه المتدهورة. كان الرئيس ساخطاً، فأصرّ على عودة بن إلى العمل بشكل فوريّ لمتابعة أحد المشاريع المستعجلة.

لم يكن أمام بن خيار آخر. ترك بوفر في المستشفى البيطريّ وذهب للمنزل لاستكمال عمله. وفي تلك الظهيرة، اتّصل به الطبيب ليخبره بسقوط بوفر من جديد. تجاهل بن عواقب تركه لمهامّه العمليّة دون استكمالها وانطلق ليبقى بجوار كلبه. وعند وصوله للمستشفى، وجد بوفر بلا وعي ويتنفّس بصعوبة. اقترب بن منه وأخذ يمسّد رأسه بنعومة والدموع تسيل على وجنتيه.

وقد أخبرني بن حينما قابلته في المساء التالي قائلاً: «لقد حدث شيء مدهش بعد ذلك. لم يكن بوفر يستطيع فتح عينيه عندما ألمسه، ولذا فقد قمت بوضع يدي بالقرب من أنفه ليشمّها ويعرف بأنّه أنا... لقد قام بلعق يدي». ثمّ انهار بن بالبكاء. لكنّه واصل: «كان يعي ببكائي ولذا بدأ بلعق يدي، كما كان يفعل دائماً. أخذ يلعق يدي! ثمّ مات.»

ورغم شعوري بالحزن العميق في الغالب عند التعامل مع أصحاب القلوب المنكسرة، إلاّ أنّني نادراً ما أذرف الدموع، لكنّ توصيف بن للحظات بوفر الأخيرة جعلني أبحث عن علبة المناديل. كانت الفداحة في مصاب بن واضحة. فالصحبة المخلصة لبوفر خفّفت من الوحدة التي كان يعاني منها بن بعد الطلاق، كما وجد في وفائه الصادق عزاءه الوحيد بعد وفاة والديه، فيما كان

مرحه وحضوره الكبير بمثابة الملاذ العاطفيّ لبن في السنوات الخمسة عشرة الأخيرة. أصبح قلب بن محطّماً تماماً. لكنّه لم يستسلم للحزن.

استدعاه رئيسه إلى مكتبه في صباح اليوم التالي وسلّمه إنذاراً رسميّاً بالتغيّب عن العمل. وعندما حاول بن أن يشرح له أهميّة بوفر في حياته، بدأ رئيسه بتقليب عينيه وهو يتحدّث بصوت مرتفع: «إنّه مجرّد حيوان! انس ما حدث!» وحاول بن أن يفاوضه ويطلب منه إجازة غير مدفوعة الأجر لعدّة أيّام. لكنّ رئيسه انفجر: «تصرّف بنضج، يا بن! لقد قامت ابنتي ذات الستّة أعوام بإغراق سمكتها في المرحاض في الأسبوع الماضي. هل تظنّها أخذت إجازة من المدرسة لأسبوع كي تبكي في العتمة؟»

ولحسن الحظّ، فقد حرصتُ على التدخّل بنفسي في هذا الأمر من خلال كتابتي إشعاراً طبيًّا يفيد بإراحة بن من العمل ليومين. ولم يكن أمام إدارة الموارد البشريّة خيار سوى قبوله، ومع ذلك فقد أبدى رئيسه اعتراضه الواضح على ذلك. فبعد عودة بن من إجازته القصيرة، سلّمه رئيسه كمّيّة غير معتادة من الأعمال، وبمواعيد نهائيّة صارمة. وبدأ التهديد بالطرد من الوظيفة يلوح في الأفق، ما اضطرّ بن إلى العودة للعمل وهو يغالب دموعه.

ومع افتقاره (الغير مبرر) غير المبرّر للتعاطف مع الآخرين، فقد كان سلوك ذلك الرئيس شاذًّا ولا شكّ. ونادراً ما تعترف المؤسّسات والجهات الوظيفيّة لدينا بالآثار الكبيرة والصادمة

لفقدان الحيوانات المحبّبة، ونادراً كذلك ما تقدّر أولئك الذين يتعرّضون لمثل هذه التجارب أو تتفهّمهم وتمنحهم تعاطفها الذي هم في أمسّ الحاجة إليه وقتها. يمكن لهذه السلوكيات أن تفاقم حالة الحزن التي يعيشها الموظّف أصلاً وتصعّب الأمور عليه وتعقّدها بدلاً من القيام بعكس ذلك.

ولنكون واضحين، فالأفراد (ومنهم رؤساء العمل) غالباً ما يبدون تعاطفهم وتفهّمهم لأولئك الذين تنكسر قلوبهم جرّاء انفصال عاطفيّ أو موت أحد الأحبّة. إنّه المجتمع ككلّ من يتجاهل تلك القسوة الناتجة عن تلك الآلام العاطفيّة لفقدان أولئك، وهذا ما يستحضر ذلك التأثير الكبير لها على أدائنا المهنيّ. ومن يتوقّع أن يعود بن لعمله بذات القدرة الإنتاجيّة المعتادة بعد وفاة كلبه في المستشفى البيطريّ هو شخص أقرب إلى التفكير الساذج الذي لا يخلو من حماقة. فقد أجبره رئيسه على الجلوس إلى مكتبه، لكنّه كان حاضراً بجسده لا بروحه. فقد انشغل ذهنه ببوفر.

وممّا يؤسف له أنّ الكثير منّا بدأ بتبنّي هذه الأشكال من الظنون التي تنمّ عن جهل وتبلّد في المشاعر، بل والحكم بها على أنفسنا، رغم تناقضها العميق مع تجاربنا العاطفيّة. ورسالة بن الأولى لي كانت تعبّر جيّداً عن هذا التناقض. فنبرتها كانت متردّدة واعتذاريّة، ليس بسبب تخوّفه من تسخيفي لمعاناته العاطفيّة وحسب، بل لأنّه نفسه كان يشعر بالإحراج منها. فإضافتنا للمزيد

من طبقات الإحراج والخجل على مأساتنا العاطفيّة الشديدة عند موت حيوان محبّب لدينا من شأنها أن تفاقم أوجاعنا وتعقّد من مراحل التعافي.

وهذا يوضّح سبب إظهاري لحزني العميق حينما أخبرني بن بموت بوفر. كان من المهمّ له أن يراني أذرف الدموع – وهو الشيء الذي لم أفعله حينما توفّي والداه – حتّى أستطيع التحقّق من مدى طبيعة انكساره وحزنه الشّديد ومنطقيّتهما. وفي محاولة منّي للتوازن مع التعسّف الذي أبداه رئيس بن تجاه حزنه، حرصت على إبراز مشاعر التعاطف والشفقة على وجهي وفي نبرة صوتي مع مرور الأسابيع.

لقد استغرق الأمر أشهراً عديدة كي يتعافى بن من مأساة بوفر، أكثر بكثير ممّا حصل له بعد وفاة والديه. يرجع السبب في جزء منه إلى أنّ والديه لم يكونا جزءاً لا يتجزّأ من حياته اليوميّة. ولم يكونا مرتبطين بشدّة بالتجارب والمواقف المشتملة على أنشطة بن الشخصيّة والاجتماعيّة كما كان بوفر. إضافة إلى هذا، فإنّه لا يوجد لديّ أدنى شكّ في أنّ عدم قدرة بن على التعبير عن حزنه في عمله وموقف رئيسه السلبيّ من آلامه العاطفيّة كان لهما الأثر الكبير في تأخّر مراحل التعافي.

حينما نصاب بالانكسار ولا نجد في الوقت نفسه الدعم والتفهّم الذي نستحقّه من مرجعنا الوظيفيّ، فمن المهمّ أن نرفض رسالته التعسفيّة تلك والبحث عمّن يدعمنا ويراعي مشاعرنا في مكان

آخر وبأيّ طريقة كانت. فهناك العديد من الخيارات للقيام بذلك أكثر ممّا ندركه. وكون بن لا يمتلك أسرة وعددا قليلا من الأصدقاء، حاولت أن أملأ له ذلك الفراغ بأقصى ما أستطيع خلال الأشهر التي تلت العلاج. اقترحت عليه الانضمام إلى مجموعات داعمة من الأفراد ممّن توفّيت حيواناتهم الأليفة. والحقيقة أنّ تلك المجموعات تنمو بسرعة، وهذا بدوره مؤشّر على نقص الاعتراف المجتمعيّ بحقّ أولئك في إبداء أحزانهم. وشجّعت بن على الالتقاء بصاحب كلب توفّي مؤخّراً ممّن كان يصادفهم في الممشى الخاصّ بالكلاب حينما كان بوفر معه.

كان بوفر الصديق الوفيّ لبن لمدّة خمسة عشر عاماً حيث رافقه في كلّ مرحلة من مراحل حياته خلال تلك الفترة. وبشكل عامّ عند الإصابة بانكسار القلوب، فإنّ الأحزان الناتجة عنها تتعمّق بل يتأخّر التعافي منها متى كانت العلاقات وطيدة وعميقة بين الطرفين (سواء مع حيوان أليف أو مع طرف العلاقة العاطفيّة). وما يجعل انكسار القلوب مختلفاً عن الأشكال الأخرى من الحزن أنّه حتّى وإن كانت العلاقة قصيرة أو سطحيّة فيمكن لها أن تؤثّر عميقاً في دواخلنا.

المواعيد الغراميّة... حقل ألغام مليء بالقلوب المنكسرة:

لورين«*Lauren*» فتاة في السابعة والعشرين من عمرها، وهي ابنة لمهندس وخبير في شؤون التأمين، أتت إلى العيادة من أجل معالجة ما تعانيه من تدنّ في تقدير الذات ورهاب اجتماعيّ شديد.

ولورين التي تدرس الطبّ ترتاح كثيراً لإعمال العقل والمنطق بدلاً من الميل إلى تحكيم عواطفها (أو عواطف الآخرين)، وعادة ما تفضّل المكوث مع الكتب الدراسيّة والأنابيب المخبريّة على مصاحبة الآخرين. وفيما يخصّ تجربتها الجنسيّة فإنّها لم تتعدّ تلك الجلسات التي يكثر فيها معاقرة الخمور مع زملاء الكليّة، أمّا في الوقت الحاليّ فهي ليست مرتبطة بأحد.

وكما هو الحال مع كثير ممّن يعانون من الرهاب الاجتماعيّ، فإنّ السنوات العديدة التي تجنّبت لورين من خلالها الاحتكاك بالآخرين غلّفت بعض تصوّراتها المسبقة وعزّزت بشكل كبير من نقد الذات والأفكار المفرطة بالتشاؤم عن جدارتها وكذلك فرصها في النجاح بضرب المواعيد الغراميّة. وكما هو الحال مع الكثير من أصحاب المعدّلات المنخفضة في تقدير الذات، فقد رأت نفسها أقلّ جاذبيّة (جسديًّا وشخصيًّا) ممّا هي عليه في الواقع.

خصّصت جلستي الأولى لتسجيل الأسباب وراء نزعة لورين إلى تحدّي بعض الافتراضات الخاطئة عن مظهرها وكذلك رغبتها الاجتماعيّة من أجل رفع مستوى تقدير الذات لديها.

وبعد عدّة أشهر من الجلسات العلاجيّة، أحرزت لورين تقدّماً كافياً دفع صديقاتها إلى إقناعها بالانضمام إلى أحد مواقع الصداقة المشهورة. وبعد أسبوع من ذلك، أخبرتني لورين بتحديد أوّل موعد غراميّ لها منذ دراستها في الكلّيّة: "لسنوات وأنا أرى صديقتي تتبادل الإعجاب مع الآخرين. وتقول أنّه من الأفضل أن

تكون المواعيد الأولى سيّئة. وأظنّ أنّ الهدف من ذلك هو محاولة الاستمتاع مع الإبقاء على الآمال المعتدلة."

كنت مسروراً حينما علمت بحرص لورين على خفض سقف توقّعاتها. فهي لم تخرج في موعد غراميّ منذ سنوات، ومهاراتها في هذا المجال تكاد تكون منعدمة على (أبعد) أقصى تقدير. ولذلك فقد اقترحتُ عليها أن تعتبر المواعيد الأولى لها مجرّد "تدريب"، مع الأخذ بعين الاعتبار استهداف الوصول للراحة النفسيّة مع المشهد العاطفيّ ككلّ. وإن استفادت منها فهذا جيّد، لكن قد يستغرق الأمر بعض الوقت كي تحرز تقدّماً في ذلك. فالمعلوم أنّ الرفض وخيبة الأمل هما جزآن متأصّلان في التجارب العاطفيّة و(تمنيت) رجوت ألاّ يكون تأثيرهما شديداً على لورين كما هو متوقّع، خاصّة بعد تسلّحها بسقف معتدل من التوقّعات احترازاً من حدوث أيّ صدمة متوقّعة.مكتبة سُر مَن قرأ

في اليوم التالي تركت لورين لي رسالة رائعة. كانت متحمّسة لمشاركتي تفاصيل ذلك الموعد ومدى استمتاعها به. وعلى ما يبدو أنّها وشريكها في اللقاء جلسا يشربان ويتحدّثان لأكثر من ثلاث ساعات. كانت في قمّة الابتهاج.

كان من المفترض أن نعقد جلستنا التالية بعد يومين من ذلك، لكن لورين لم تأت. تركت لي رسالة في تلك الليلة، تعتذر فيها عن المجيء لشعورها باضطراب شديد. ولم أعرف تفاصيل ما حدث إلاّ لاحقاً: لم يتواصل حبيبها الجديد معها ليومين، فبعثت له رسالة

نصّيّة تعرب فيها عن رغبتها بالالتقاء به مرّة أخرى. وبعد مرور عدّة ساعات، ردّ عليها برسالة مماثلة يخبرها فيها بمدى استمتاعه بالموعد السابق، لكنّه لا يرغب في الالتقاء بها مجدّداً.

قالت لي لورين عند لقائي بها بعد عدّة أيام، وقد بدا الحزن ظاهراً على محيّاها: «لقد تخلّيت عن دراستي، وفرّطت في بعض العلاقات. لقد كان أمراً فظيعاً. كنت في حالة من الفوضى! والأمر الأسوأ من شعوري بالانكسار هو مدى إحساسي بالإذلال جرّاء ذلك الانكسار. لقد نبّهني الجميع بأن أكون حذرة ولا أبالغ في سقف تطلّعاتي، وقد فعلت. لقد فعلت ذلك حقاً! لقد ذهبت إلى الموعد دون أن أبني آمالاً كبيرة. ثم تحطّمت تماماً. ما العيب فيّ؟ لماذا أشعر بكلّ هذا الانكسار بعد موعد غراميّ واحد؟»

نحن نميل عادة إلى ربط الانكسارات العاطفيّة بالخسائر الحقيقيّة، فلماذا شعرت لورين بكلّ هذا الحزن بعد لقاء وحيد؟ ولماذا وصلت تلك الآلام العاطفيّة إلى ذروتها واستمرّت لثلاثة أيّام كاملة في ظلّ انخفاض تطلّعاتها من حيث المبدأ؟

تقتضي الإجابة عن السؤال الأوّل إبراز الأخطاء الشائعة التي يقع فيها الكثير منّا عند الدخول في التجارب العاطفيّة سواء كانت الأولى لنا أم لا. كانت لورين تعي أهمّيّة الاعتدال في تطلّعاتها والحفاظ على تقديرها لذاتها وحرصت على خفض سقف تطلّعاتها *قبل* الذهاب لذلك الموعد، لكنّها تجاهلت الحفاظ على ذلك السقف المنخفض *بعد* اللقاء. وبمجرّد أن كان اللقاء مثمراً بالنسبة

إلى لورين، حتّى ارتفعت تلك الآمال بسرعة الصاروخ، ما جعل صدمتها أكبر.

وفيما يخصّ السؤال الثاني، فإنّ ما جعل لورين حبيسة المنزل لثلاثة أيّام متتالية ليست صدمة الرفض الأولى، بل ما تبعها من شعور بالإذلال والعزلة. كانت مقتنعة تماماً بأنّ أصدقاءها (وأنا) سيعتبرون انكسارها العاطفيّ سخيفاً وفي غير محلّه، وتخشى أن يصل ذلك إلى أسماع أولئك الذين قدّموا لها العون والتأييد. كما أنّ العزلة التي فرضتها على نفسها، والسخرية التي تصوّرت أن تتلقّاها من أصدقائها إن أخبرتهم عن مدى الدمار النفسيّ الذي تشعر به، وكذلك نقص الفاعليّة العاطفيّة والدعم، كلّ ذلك لعب دوراً رئيسيًّا في إطالة أمد معاناتها.

لم تكن حالة لورين شاذّة على الإطلاق. فقد واجهتُ من قبل عشرات الحالات لأناس تعرّضوا للانكسار بعد لقائهم العاطفيّ الأوّل، وهذا يحدث على وجه الخصوص لأولئك الذين دخلوا في علاقات جديدة بعد انقطاع لفترة طويلة من الوقت (سواء كانوا عُزب أو ممّن ارتبطوا بعلاقات طويلة الأمد). ورغم قصر عمر هذا النوع من الانكسار، فإنّه شديد الألم والتأثير. ولسوء الحظّ، فإنّنا نجد في كلّ حالة تقريباً، ذلك الشعور بالإذلال والإحراج الذي جرّبته لورين، شعور يضاعف الأحزان والآلام العاطفيّة، ويجعل المرء يتردّد ألف مرّة قبل ارتباطه بمواعيد غراميّة أخرى.

يجد أصحاب تلك الأنماط المعيّنة من انكسار القلوب شيئاً من

التهميش والحرمان في مجتمعنا، وهو ما يجعل التعافي منها أمراً صعباً بحدّ ذاته، ولهذا لا ينبغي علينا الوقوف ضدّ حقّ أولئك بالاحتواء وحرمانهم من تعاطفنا ومشاركتهم الآلام ذاتها. والأمر الأسوأ الذي يمكننا فعله بحقّ أنفسنا عند الشعور بذلك الانكسار هو إضفاء الصفة الذاتيّة على تلك المعايير الاعتباطيّة، ونتيجة لذلك نبدأ بانتقاد أنفسنا ونحرمها من التعاطف والدعم في الوقت الذي نكون فيه بأمسّ الحاجة إليهما.

****

شعرت كاثي بانكسار قلبها حينما انفصل عنها الرجل الذي خرج معها لستّة أشهر وكانت تتوقّع أن يختم تلك العلاقة بالزواج منها، فيما كانت حالة بن نتيجة فقدانه لحيوانه المفضّل والذي كان يحتلّ مكانة كبيرة في حياته طوال خمسة عشر عاماً، أما لورين فشعرت بذلك الحزن بعد فشل موعدها العاطفيّ الأوّل. ومن رغم تعدّد العراقيل التي واجهها الثلاثة في طريقهم للتعافي، فإنّ واحداً من هذه العراقيل ما كان عليهم التعامل معه وهي غياب الدعم والفاعليّة من قبل الأفراد والمؤسّسات من حولهم.

وهناك سبب يدعو معظم المجتمعات إلى إقامة طقوس الحداد في وجود أعداد كبيرة من الناس. فعندما تحلّ المصائب، سنحتاج إلى تعاطف الآخرين وتراحمهم، وكذلك إلى معانقتهم لنا. والمختصّون بهذا الأمر أقرّوا بأنّ السبب الرئيسيّ لانكسار القلوب هو الحزن. لكنّ الكثير من الناس في العديد من المجتمعات لا يسلّمون بصحّة

ذلك، حتّى يكونوا بطبيعة الحال ضحايا لهذا الانكسار.

لكن لماذا نعتبر انكسار القلوب غير ذي أهمّيّة ولا نوفيه حقّه مقارنة بالأنواع الأخرى من الحزن؟

أحد الأسباب الرئيسيّة التي يسخّف من خلالها المجتمع أنواعاً معيّنة من انكسار القلوب هي أنّنا لا ندرك تماماً المدى الذي يمكن أن تتأثّر فيه أرواحنا، وأجسادنا، وعلى الأخصّ عقولنا حينما تنكسر قلوبنا. ولكن الآن، وبعد عقود من الدراسات، بدأ العلماء بمعرفة الكثير من خبايا ظاهرة انكسار القلوب وألغازها. وسوف تسطّر نتائج الدراسات الخاصّة بذلك في العديد من الصفحات لسبر أغوار هذا النوع من حالات اللاوعي غير المرئيّة التي تتكوّن في عقولنا وأجسادنا حينما تنكسر قلوبنا. كم أنّ الفهم الصحيح لما يحدث لنا عند الإصابة بهذه الحالة هو الخطوة الأساسيّة في القدرة على الشفاء ومواصلة الحياة.



الفصل الثاني

عند انكسار القلوب، تنكسر العقول والأجساد أيضاً

إن انكسار القلوب كالخاطف. فالمعاناة العاطفيّة التي يسبّبها تغزو أفكارنا، وتأسر انتباهنا، وتستحوذ على تركيزنا، وتهيمن على وعينا. وهو كالثقب الأسود الذي يجذب كلّ شيء نحوه، وكلّ ما نراه ونفعله الآن يتمّ ربطه بانكسار القلوب إن وجد، ويرى بمنظار الخسارة التي نتعرّض لها. والآلام الناتجة عن هذه الحالة لا مفرّ منها والإحساس بالضيق يبدو في أوضح صوره، فتشعر كما لو أنّ قلبك انكسر حرفيًّا. هذا المجاز لعبارة «قلب مكسور» يرتبط بكونه سببا لخسارة واحدة، فنشعر بضرر كبير له – كما لو أنّ هناك خللا ما لدينا. والحقيقة أنّ انكسار القلوب ليس ذا ضرر صغير أو كبير – إنّه يعمل بنظام معقّد، وتأثيره يتجاوز تفكيرنا وعواطفنا بمراحل. فهو يؤثّر على أجسادنا، وأدمغتنا، ووظائفنا، وعلاقاتنا، وبشكل كلّيّ ومفاجئ.

وتبسيطنا المبالغ فيه لحالة الانكسار له أهمّيّته الكبيرة أكثر ممّا نتصوّر، فنحن تعوزنا معرفة ما «انكسر» (بعيداً عن قلبنا

المجازيّ). فعادة ما نسيء الفهم أو التفسير، أو نتجاهل وبشكل مطلق العديد من الجوانب العقليّة والسلوكيّة الوظيفيّة التي تتأثّر بانكسار قلوبنا. وعلى هذا، يمكن لفترة التعافي منه أن تطول وقد لا تخرج مكتملة كما هو منتظر. وأكثر من ذلك، فإنّنا نميل إلى أن نكون أقلّ تعاطفاً تجاه من نحبّ حينما تنكسر قلوبهم. وبالطبع، فإنّ ذلك يساهم أيضاً في التهميش المجتمعيّ لانكسار القلوب وأعراضه.

ولكي نتعافى من هذه الحالة بأسرع ما نستطيع وأفضله، علينا أوّلاً وضع الاعتبار والتقدير لما يمكن لانكسار القلوب فعله تجاهنا. وأفضل مكان يمكننا البدء منه هو الدماغ.

منذ عدّة سنوات مضت، قام إيثان كروس [5] وزملاؤه في جامعة ميتشيغان بزيارات استقصائيّة لعدد ممّن مرّوا بحالات انفصال عاطفيّ مؤلم. وواحداً بعد الآخر، تمّ إخضاع أولئك المتطوّعين لجهاز fMRI[6]، (وهو جهاز يحوي ماسحاً ضوئيًّا يكشف المناطق الدماغيّة التي يتدفّق فيها الدم بشكل أكبر، ما يعني وجود نشاط أكبر)، ثمّ طلب منهم التحديق في صورة الشخص الذي كان سبباً في ذلك الانكسار والتهوين من أمر ذلك الانفصال، فيما يقوم الماسح الضوئيّ بجمع صور لأدمغتهم، وإظهار شريحة واحدة في كلّ مرّة.

---

5) إيثان كروس *Ethan Kross* : أستاذ علم النفس في جامعة ميتشيغان.

6) *Functional Magnetic Resonance Imaging*: *fMRI*

ولا تنتهي عذابات أولئك المتطوّعين عند هذا الطلب الصعب كما يبدو. بل يرغب الباحثون في التمكّن من مقارنة ما يحدث في أدمغتهم عند التعرّض لآلام ***عاطفيّة*** موجعة بما يحدث في حال التعرّض لآلام **جسديّة**، وهنا ينتهي دور جهاز *fMRI* . ثمّ يخضع بعدها المتطوّعون إلى جهاز تحليل الخلايا الحسيّة العصبيّة «*Neurosensory Analyzer*» (وهو جهاز ينقل الحرارة عبر جلد الساعد)، ويستخدم لمعرفة المستويات المرتفعة للحرارة المزعجة في ذراع المتطوّع في فترة لا تزيد عن السبعة ثوانٍ. في البداية، سبّبت تلك الحرارة انزعاجاً خفيفاً لدى أولئك المتطوّعين، لكنّها ارتفعت بعد ذلك حتّى وصلت إلى مستويات مؤلمة على مقياس 10/8، حيث تشير الدرجة الأخيرة إلى «مستوىً لا يحتمل».

وعندما قام العلماء بمقارنة صور الدماغ القبليّة بالبعديّة لتلك التجربة، وجدوا شيئاً جديرًا بالملاحظة. فقد زاد نشاط نفس المناطق الدماغيّة للمتطوّع عند تهوينه من آلام الانكسار في اللحظة التي يتعرّض فيها لآلام جسديّة، ذلك المستوى نفسه الذي يقلّ بدرجتين عن المستوى الذي «لا يحتمل».

ولوضع هذه النتائج في سياقها، حاول أن تتذكّر الحالات التي تعرّضت فيها لصداع مؤلم، أو مغص شديد، أو أوجاع في الظهر. الكثير منّا يمكن أن يصنّف الشعور بعدم الارتياح جرّاء تلك الآلام بأنّه «لا يحتمل»، ومع هذا فقد اكتشفوا أنّها منهكة كذلك. فمعظمنا يجد صعوبة في العمل بكفاءة، أو الدراسة بشكل مثمر، أو

إنجاز أعمال معيّنة في ظلّ وجود هذه الآلام، والغالب أنّنا نجد من الضرورة الخلود للراحة أو تناول الأدوية المناسبة لاستئناف أعمالنا المعتادة.

والآن تخيّل أنّك تحاول أن تقوم بعملك، أو دراستك، أو أداء بعض مسؤولياتك حينما يقترب الألم الذي تعانيه من مستويات «لا تحتمل». وتخيّل محاولة التفكير بذهن صاف وبصورة إبداعيّة، مع إعمال للمنطق، والبحث عن الحلول، والتركيز في التفاصيل الصغيرة، أو القيام بتشغيل آلة معقّدة، أو حتّى القيام بكتابة رسالة إلكترونيّة طويلة. وأكثر من هذا، تصوّر أنّ من يقوم بهذه الأفعال يتعرّضون لآلام «لا تحتمل» لعدّة ثوان فقط. من هنا يمكن للقلب المنكسر أن يسبّب آلاماً عاطفيّة حادّة تدوم لساعات، أو أيّام، أو أسابيع، أو حتّى لأشهر عدّة.

لقد كانت تجربة الماسح الضوئيّ *fMRI* واحدة من عشرات الدراسات المشابهة، والتي برهنت في مجموعها على قدرة انكسار القلوب في استخلاص ردود الفعل العقليّة والجسديّة التي تسبّب اختلالات إدراكيّة ووظيفيّة أساسيّة. وقد أظهرت واحدة من هذه الدراسات أنّ مجرّد التفكير بوجود أحد هذه الاختلالات كفيل بإحداث انخفاض مؤقّت في معدّل ذكاء المتطوّع، فضلاً عن التأثير الكبير على أدائهم للمهامّ التي تتطلّب العمل وفق المنطق والاستدلال.

والآن يبدو من السهل علينا معرفة الأسباب وراء فشل كاثي–

التي نجت من السرطان وواجهت العديد من المتاعب خلال ستّة أشهر من علاقتها بريتش- في الوصول إلى أسباب منطقيّة لانفصاله عنها أو حتّى فشلها في إيجاد تفسيرات بديلة. ويبدو جلياً الآن السبب وراء الصعوبات التي وجدها بن في عمله بعد وفاة كلبه بوفر.

والواقع أنّ هذا ما يجعل الإصابة بانكسار القلوب حالة مدمّرة. فلا يقتصر الأمر حينها على وجود آلام عاطفيّة شديدة، ولا كون الأعراض الجانبيّة لهذه الآلام تضعف الجسد وتوهنه، بل يرجع السبب في الغالب إلى تجاهلنا لهذه الآلام وتلك ***الاختلالات الوظيفيّة*** وعدم الإقرار بوجودها. فلا يمكن لنا أن نتوقّع الأداء الجيّد في الدراسة أو العمل إن شعرنا بآلام جسديّة «لا تحتمل» طوال اليوم. ومن هنا لم يكن بن يضع أيّ اعتبارات لألمه العاطفيّ العميق أو تأثيره الشديد على عمله.

وحدوث آلام جسديّة شديدة هو واحد من عدّة ردود فعل يقوم بها الدماغ عند انكسار القلوب. فهناك ردّ فعل آخر أشدّ وطأة بكثير.

إن كنت مدمناً على الحبّ فيجب عليك مواجهة الطرف الآخر:

أحد الأسباب الرئيسيّة التي رفضت بموجبها كاثي تفسيرات ريتش لانفصاله عنها أنّها أتت بعد أسبوعين فقط من رحلتهما إلى نيو إنجلاند. فقد باتت كاثي على اقتناع بأنّ هناك أمرا ما حدث في تلك الإجازة كان من شأنه إخراج العلاقة عن مسارها الصحيح

(رغم اعتقادها بأنّ العلاقة كانت رائعة حينئذ). فقضت عدّة أشهر وهي تمشّط ذاكرتها بحثاً عن تفاصيل تلك الإجازة وتتفحّص كلّ صورة فوتوغرافيّة أو ذاتيّة التقطتها وكلّ رسالة نصّيّة أرسلتها أو استقبلتها خلال تلك الأيّام الثلاثة وبعدها. كانت مهووسة تماماً بذلك الأمر.

لقد كان السؤال: لماذا لم تكتف كاثي بالأسباب التي ذكرها ريتش وتمضي في طريقها؟ بالتأكيد سوف يكون الوقع أقلّ إيلاماً من العيش لأشهر عدّة في حزن وكرب شديدين. ولماذا أصرّت على المضيّ قدماً في أمر لا طائل من ورائه؟

يميل الكثير منّا إلى التخفيف من وطأة الانفصال العاطفيّ (أو فقدان حيوان محبّب) إلى البحث في الذاكرة والصور القديمة خلال الساعات أو الأيّام أو حتّى الأسابيع الأولى التي تلي تلك الكربة. ومع ذلك، فإنّ هذا الزخم عادة ما يقلّ بمرور الزمن، وقد يتوقّف كلّياً في مرحلة ما. كاثي لم تفعل هذا، رغم أنّ دأبها على ذلك سيكون أشدّ إيلاماً. وفي النهاية، غمرت نفسها في ذكريات تلك الإجازة الرومانسيّة السعيدة لدقائق وساعات في مرحلة أولى، لتعود بعدها وتدرك الحقيقة المؤلمة لذلك الانفصال.

شرحت لي كاثي أثناء أحد جلساتنا النادرة خلال تلك الفترة قائلة: «أشعر كما لو كنت محقّقاً يفتّش في مسرح الجريمة، ويعرف أنّ مفاتيح حلّها هناك لكنّه لا يستطيع جمعها وتركيبها!»

ربّما شعرت كاثي أنّها كذلك، لكنّ تشبيهها غير صحيح تماماً.

فهي لم تكن تتصرّف كشارلوك هولمز، بل كانت تتصرّف كما لو أنّها مدمنة مخدّرات.

وقد أظهرت دراسات الدماغ أنّ العلاقات الرومانسيّة تتطلّب تنشيط أحد أجزاء الدماغ (كالمنطقة البطنيّة للدماغ الأوسط، والنواة المزيّنة، والنواة المتّكئة) وتنشيط التفاعلات الكيميائيّة العصبيّة المرتبطة بشدّة مع حالات الإدمان. فعندما تنكسر القلوب نتيجة علاقة عاطفيّة أو إعجاب شديد، تستجيب أدمغتنا بطريقة مشابهة تماماً لما تقوم به أدمغة المدمنين الذين يتوقّفون عن تعاطي الكوكايين أو الهيروين. فتجدنا نركّز بشدّة على الشخص الذي تسبّب بذلك الانكسار(وهو «المخدّر» في حالة المدمنين)، ونشعر بميل شديد نحوه ورغبة شديدة فيه يصعب فيها الفكاك منه، أو تجاهله، أو التخفيف من تأثيره. وفقدان التواصل مع هذا الشخص يسلب منّا القدرة على التركيز، ويزيد من اضطرابات النوم والشهيّة، ويسبّب القلق، والخمول، والتهيّج المفرط، ونوبات البكاء، والكآبة، والشعور بالوحدة، وكلّها أعراض لا يمكن لأحد التخفيف منها سوى ذلك الشخص المسبّب للانكسار، تماماً كما يفعل الكوكايين أو الهيروين.

كانت كاثي تعاني من أعراض «انسحابيّة»[7] قويّة بعد انقطاع علاقتها بريتش لكنّها لم تكن تعي ذلك. لقد كان توقها إليه (وإلى

---

7) الأعراض الانسحابيّة *Withdrawal*: هي مجموعة من الأعراض التي تصيب الإنسان عند إقلاعه عن مواد كحوليّة, أو أدوية مخدّرة, أو مخدّرات, كالتعرّق والقلق والاكتئاب واتّساع حدقة العين.

علاقتهما) كبير جدًّا، ورأت أنّها تستطيع إصلاح العطب بالطريقة التي تراها، من خلال عقلها. فإن كانت كاثي لا تملك ذلك «الهيروين» الحقيقيّ الذي يجعلها تعيش مع ريتش، فعلى الأقلّ كانت تستطيع الحصول على «ميثادون»[8] الذكريات والأوقات التي قضّتها معه.

ولأنّ كاثي لم تكن تدرك الطريقة التي يسيّر بها عقلها تصرّفاتها، فقد اتّبعت اجترارها[9] الشديد والتركيز على ما تستطيع فعله هنا، وذلك بإقناع نفسها بوجود لغز يحتاج إلى حلّ. لكنّ السبب الرئيسيّ في جعلها تعيد التفكير في تلك الإجازة لم يكن يتمثّل في وجود خطأ ما ــ بل على العكس من ذلك – بسبب روعة تلك الإجازة بكلّ المقاييس. فبالعودة إلى تلك اللحظات السعيدة وإلى أزهى صورها (وإن كانت تحت ستار البحث عن حلول)، فقد وجدت كاثي بعض العزاء في تذكّرها للشيء الذي تاقت له بشدّة: الشعور بكونها مع ريتش.

ويشيع هذا السلوك الإدمانيّ في «البحث عن إصلاح الأمور» عند الإصابة بانكسار القلوب، فنستطيع وقتها وبكلّ حصافة تبرير تفسيراتنا التي نسوقها في سبيل التواصل مع الشخص الذي ننجذب له (إمّا وجهاً لوجه، أو إلكترونيًّا، أو حتّى التفكير به).

---

8) ميثادون *Methadone* : أحد المسكّنات التي تستخدم في علاج الأوجاع المتوسّطة إلى الشديدة، كما في العمليات الجراحيّة والأمراض المزمنة كالسرطان و(كذاك) كذلك في علاج إدمان المخدّرات.

9) الاجترار *Rumination* : هو الاهتمام المركّز على أعراض ضائقة واحدة وعلى أسبابها ونتائجها الممكنة، دون التركيز على حلولها.

عالجت مرّة امرأة أخذ صديقها السابق «يتذكّر» بعضاً من أشيائه التي تركها في شقّتها ويريد استرجاعها. وكان يعلم أنّها لا تملك بوّاباً، ولهذا اضطرّت أن تقابله شخصيًّا وتسلّمه أشياءه يداً بيد. في البداية سأل عن قميص تركه في أحد أدراجها. وبعد عدّة أيّام سأل عن سروال رياضيّ. لكن مريضتي وضعت حدًّا لهذا الأمر حينما سأل بعد فترة عن إمكانيّة استرجاعه لطبق مثلوم تركه في خزانة مطبخها.

والواقع أنّ الكثير منّا يتجاوز هذه التبريرات وينهمك بالمحفّزات القويّة، غير مدرك بأنّ ما نفعله يدعم بحثنا عن «إصلاح الأمور» والتحكّم بأعراضنا الانسحابيّة. فقد نرسل العشرات من الرسائل النصيّة أو نتّصل لسماع أصواتهم، ولربّما نضمّهم «بالصدفة» إلى مجموعتنا البريديّة، أو نرتاد الأماكن التي يرتادونها آملين مصادفتهم، أو نبحث عن أصدقائهم وأقاربهم، أو نتّصل بهم هاتفياً «عن طريق الخطأ». لكن وفي عصر التواصل الاجتماعيّ، فإنّ أكثر الطرق التي يُشبع فيها الناس توقهم للشخص الذي كسر قلوبهم هي تتبّعه إلكترونيًّا.

المطاردة السيبرانيّة عبر الهواتف المتنقّلة:

ديف «Dev»، مدير مبيعات مطلّق في الأربعينات من عمره. حضر إلى عيادتي أوّل الأمر للعلاج من أمور تتعلّق بمسيرته الوظيفيّة. وبعد عدّة جلسات، ذكر لي وبشكل عرضيّ، أنه وبعد ملاسنة حادّة مع صديقته الحاليّة، قضى الليل بطوله وهو يتصفّح

حسابات صديقته القديمة أثناء الدراسة في الفيسبوك والإنستغرام وتويتر وسناب شات.

لكنّه سرعان ما أكّد لي بعدما رأى عينيّ جاحظتين: «لا لا. إنّ الأمور على خير ما يرام. فلم أعد أشعر بالعاطفة تجاهها. فأنا اقوم بهذا كلّما شعرت بالإرهاق»، وأضاف وهو يلوّح بيديه مستخفًّا: «إنّني أتابعها عبر حسابات وهميّة، فالأمر لن يضرّها، وهي لا تدري أنّه أنا.»

لقد مرّ أكثر من عشرين عاماً على انفصال ديف عن صديقته في الكلّيّة، تزوّج خلالها لمدّة إحدى عشر عاماً، ثمّ ارتبط بعدها بعلاقتين قصيرتي المدى. سألته عن بداية «مطاردته الإلكترونيّة» لصديقته السابقة.

«أظن عندما كنت متزوّجاً. لكنّني اعتدت على فعل هذا. وقد تجادلت في ذلك مع زوجتي. وطلبت منها تهدئة الأمور».

وطبقاً لما قاله ديف لي، فقد تمرّ عليه الأشهر العديدة دون أن تخطر بباله تلك الصديقة. ولكنّه يجد نفسه بين الحين والآخر، مجبراً على الاطّلاع وبهوس على نشاطها في وسائل التواصل الاجتماعيّ. وقد اعترض ديف عندما شخّصت سلوكه بناء على هذه الحالة. فهو لا يرى نفسه *مجبراً* ولا تصرّفاته تحدث بدافع *الهوس*، إذ قال بإصرار: «إنّها مجرّد تسلية. كلعبة كاندي كراش، مجرّد طريقة ساذجة للتنفيس عن المشاعر المكبوتة».

لكنّني ذكّرته: «لقد سهرت طوال الليل. وهذا أكثر من مجرّد تنفيس. هل ذهبت إلى العمل في اليوم التالي؟»، فهز ديف رأسه نافياً. فواصلت: «ولهذا نحن هنا لنناقش أهميّة عملك وما يعنيه لك. هل لنا أن نتّفق على قوّة هذا الدافع وتأثيره في حال سهرك طوال الليل وخشيتك من عدم الذهاب للعمل في صباح اليوم التالي؟» هذه المرّة أومأ ديف بالإيجاب.

ذكّرني سلوك ديف بما يحدث حينما يتوقّف الناس عن تعاطي أحد مواد الإدمان. فالمدخّن السابق والذي لم يمسك بسيجارة واحدة لسنوات أو حتّى لعقود، يمكن له أن يشعر برغبة مفاجئة بالتدخين في حال تعرّضه لحالة من التوتّر أو ما يثيرها. كما يمكن لمن كانوا يتعاطون الموادّ الكحوليّة في السابق الاختلاء بأنفسهم في لحظات مشابهة عند الشعور بالحنين القويّ لمن يحبّون، ولو بعد سنوات من التوقّف عن تعاطيها.

ولمعظم المدمنين السابقين (بما فيهم المدّخنين) القدرة على التعامل مع تلك الآلام المفاجئة لأنّهم يمتلكون وعياً كبيراً بخطورة ذلك النوع من إشباع الرغبات. فمزّة واحدة من سيجارة كفيلة بإعادة حنين المدخّن السابق للنيكوتين ولعدّة أيّام. كما يمكن لجرعة واحدة من الهيروين إحداث نفس المفعول على مدمن المخدّرات. لكنّ القلّة منّا يعي أنّه باتّباع رغباتنا في البحث عن الأشخاص الذين كسروا قلوبنا منذ عدّة سنوات، فإنّنا نجدّد نشاط ذلك «الإدمان» عليهم. كما نرى أنّ ما يحفّزنا للقيام بتلك الأفعال هو

فضولنا البحث وكلّ نتائج مجهوداتنا في ذلك لن تضرّنا. كما نميل كذلك إلى تجاهل الحقيقة القائلة بأنّ هذا النوع من التعقّب السيبرانيّ يكون في الغالب استجابة لعدد من عوامل الإجهاد النفسيّة كالنكسات، والشعور بالوحدة، والإحباط في علاقتنا القائمة. تلك السلوكيات المرتبطة باستجابتنا للإدمان هي آخر ما يمكن أن نأخذه في الاعتبار.

ورغم وجود كلّ تلك الدوافع، إلاّ أنّ ما يجعل المطاردات الإلكترونية أمراً شائعاً هي تلك السهولة التي نستطيع من خلالها إشباع رغباتنا الرومانسيّة (حتّى وإن اعتبرناها ليست كذلك). فلا يهمّنا أين نكون وفي أيّ ساعة، فالهواتف دائماً برفقتنا، وهي جاهزة لنقلنا عبر الزمان والمكان فنصبح مراقبين متخفّين يتابعون تفاصيل حياة شخص آخر. فمحرّك البحث جوجل، والمدوّنات الشخصيّة، ووسائل التواصل الاجتماعيّ والمنصّات الأخرى يمكن لها أن تمدّنا بأكثر المعلومات شخصيّة وحميميّة في أشكال عديدة كالنصّ المكتوب، أو الصور، أو الفيديو، أو من خلال أحدث التقنيات كالتصوير ثلاثيّ الأبعاد، وهي بذلك تتيح لهذا "المراقب" لحظات من الاتصال الزائف «*pseudo-connection*» كما لو أنّه يعيش الواقع تماماً.

ولأنّ مدمني المخدّرات لهم دافعهم في إخفاء معلومات التواصل مع مروّجيهم ومسحها من أجهزتهم، فسوف ندرك، ومن خلال مطاردتنا الإلكترونيّة لشخص ما، أنّنا بذلك ننكأ جرحاً

قديماً (أو ليكن جرحاً جديداً طالما أنّ هذا النوع من المطاردات يحدث في الغالب في المراحل الأولى من الانفصال). وإذا أردنا أن نتلافى تعميق الآلام الناتجة عن أزمة حديثة أو نكء جراح قديمة، فعلينا الابتعاد عن فعل ذلك مهما كانت المسوّغات. ورغم صعوبة التخلّي عن متابعة الطرف الثاني أو حظره أو التوقّف عن الدخول في عالمه السيبرانيّ، فإنّها تبقى الطرق الوحيدة والأكثر حصافة لمنع أنفسنا من مراقبتهم في المستقبل.

وبالطبع، وكما يعرف كلّ واحد من هؤلاء المتتبّعين الإلكترونيّين، فإنهاء الاتّصال المباشر مع حسابات الحبيب السابق وحده لا يكفي، فحينها سنميل إلى قضاء وقت أكثر في البحث في حسابات التواصل الاجتماعيّ عن أصدقائه وأسرته آملين في الوقوع على أخباره وصوره الجديدة. ولهذا، فعلينا التخلّص من كل طرق التواصل معه بشكل فعّال. قد يكون ذلك قاسياً نوعاً ما، أو إقصائيّ كوننا نهدّ جميع الجسور الإلكترونيّة بيننا وبينه، لكن إن كنّا جادّين حقًّا في التوقّف عن مطاردته والتخفيف من تواصلنا العاطفيّ معه، فعلينا القيام بذلك وبكلّ بساطة.

ولأنّ ذلك النوع من التتبّع الإلكترونيّ يحدث عادة حينما تكون حالة الانفصال حديثة، وكون ديف افترق عن صديقة الكلّيّة منذ سنوات طويلة، فقد دفعني الفضول إلى معرفة نهاية تلك العلاقة.

ردّ ديف بقوله: «كنت قاسياً وقتها. كانت تعني لي كلّ شيء... لقد قرّرتْ العودة إلى كاليفورنيا بعد تخرّجها، ولم تكن تريد للعلاقة

أن تطول. حاولت إقناعها بأن تجرّب على الأقلّ، لكن بلا جدوى. لقد كنت أحبّها حقًّا... أنت تعرف هذه الأمور... على المرء ألاّ يكابر. بدأت أتوسّل إليها. توسّلت إليها بأن تبقى، ثمّ توسّلت ثانية من أجل التفكير بتمعّن في وضعنا، لكنّها حزمت أمرها. وكما قلت لك، لا تكابر. وقد عملت بذلك. لكنّني كلّما توسّلت إليها أكثر، كلّما كانت أكثر برودة، فانتهى بي الأمر إلى الاستياء الشديد. وأخبرتها بأنّها لن تجد شخصاً أفضل منّي، ولن تكون سعيدة في كاليفورنيا. لكنّها رفضت التحدّث إليّ بعد ذلك».

طأطأ ديف رأسه وهو يواصل: «لم أقبل بتلك النهاية. واجهت الأمور بقوّة، وبعنف شديد. بدوت كالمجنون: أصرخ وأصيح في دقيقة، وأبكي كالأطفال في أخرى».

كانت تجربة ديف دراماتيكيّة، لكنّها نموذجيّة في نفس الوقت. فالكثير منّا يعاني الأمرّين حتّى يقبل بالأمر الواقع عند الانفصال وانكسار القلوب. وتعرف هذه الحالة **بمرحلة الاعتراض** «*protest phase*». فنحن نميل إلى طرق جميع الأبواب في محاولة منّا لاستعادة علاقتنا بالشخص الذي نحبّه، حتّى لو وضّح لنا وبشكل جليّ انتهاء العلاقة. حاول ديف مناقشة الأمور بالمنطق والإقناع، والدخول في دائرة الذنب[10]، بل حتّى بالتوسّل، لكن كلّ تلك المحاولات ذهبت أدراج الرياح.

---

10) دائرة الذنب *guilt trip* : الشعور بالذنب والمسؤوليّة، وبالأخصّ تلك المشاعر غير المبرّرة التي يستفزّها أحدهم بداخلنا. وهو نوع من التلاعب النفسيّ في شكل عقاب على تجاوز واضح.

وعندما ندرك في النهاية عدم قدرتنا على إنقاذ تلك العلاقة، ستحدث ردّة فعل أخرى شائعة: **غضب الهجران**[11]، والذي يتميّز بتأرجحه السريع ما بين الغضب العارم والدمار الكلّيّ. ففي الأيام التي تلت الانفصال، ترك ديف لصديقته السابقة عشرات الرسائل الهاتفيّة: تبدأ بالتقريع المطوّل، وتتحوّل إلى اعتذارات باكية، ثمّ تعود في جولة جديدة من الشتائم الغاضبة.

والتسليم بحقيقة الانفصال العاطفيّ غالباً ما يختلف عن الطرق العلاجيّة التي نسلكها في التعامل مع الأشكال الأخرى من الحزن. فليس بالضرورة أن نتقدّم في مسار خطّيّ متساو عبر المراحل الستّة للحزن (ابتداء من الصدمة أو الإنكار، ثمّ الغضب، ثمّ المساومة، ثمّ الكآبة وانتهاء بالقبول.) والواقع أنّنا نكون في الغالب متذبذبين ما بين الإنكار والكآبة، والرجاء والغضب، والعجز والسخط. إنّ هذه التقلّبات العاطفيّة هي ما جعلت ديف يشعر كما لو أنّه «شخص مجنون». والواقع أنّ بندولنا العاطفيّ يتأرجح بحركات واسعة وعلى نحو غير معهود في مواقف كهذه، ونجد أن الكثيرين ممّن تعرّضوا لهذا الانكسار يخشون الإصابة بالجنون، أو يتّجهون نحو الانهيار العقليّ الكامل.

ورغم احتماليّة حدوث انهيار عقليّ حادّ عند الإصابة بانكسار القلب، فإنّ الغالبيّة العظمى منّا لا تتدهور صحّتهم العقليّة إلى

---

11) غضب الهجران *abandonment rage* : أحد مراحل ما بعد الانفصال يتحوّل فيها الحبّ والاشتياق إلى كره وغضب.

تلك الدرجة. فبينما تمرّ علينا بعض اللحظات التي نقوم فيها ببعض التصرفات «دون أن نعيها» والقيام ببعض الأشياء التي لم نعتد عليها، إلاّ أنّه يتمّ اعتبارها مجرّد «لحظات» أو «أحداث عرضيّة» بعد استرجاع قدراتنا العقليّة والذهنيّة.

وتشيع لحظات القلق والإحباط هذه كذلك وبشكل كبير بين المصابين بانكسار القلوب، كاضطرابات النوم، وفقدان الشهيّة، والاندفاعيّة.[12] ولكنّ هذه اللحظات كذلك لا يستوجب حدوثها فقدان كامل لعملها الأمر الذي يتطلّب استشفاءً نفسيًّا عاجلاً. والواقع أنّ تخوّفنا من «فقدان عقولنا» سيثير إشكاليّة، ليس لأنّنا نميل إلى ذلك (نكرر القول هنا أنّنا لسنا كذلك)، بل لأنّ القلق الذي تولّده هذه المخاوف يضيف كمًّا هائلاً من الضغوطات ومشاعر الضيق إلى آليّة تفاعلنا المنهكة أصلاً. ثمّ سنصبح معرّضين لخطر الإصابة بمجموعة من الأعراض النفسيّة الأخرى التي قد لا تفضي إلى انهيار عقليّ لكنّها مزعجة للغاية، وقد تكون مدمّرة ومخيفة.

انكسار القلوب يزيد من الضغوطات على الدماغ والذهن والجسد:

مع اقتراب موعد مغادرة صديقته في الكلّيّة، أخذ ديف يبدي قلقاً أكبر حيال صحّته النفسيّة المتدهورة. فقد كان يرى أنّ كلّ نوبة

---

12) الاندفاعيّة *impulsivity* : سلوك يقوم صاحبه ؛ونتيجة لنزوة تنتابه؛ بالتصرّف بأفعال تلقائيّة دون التفكير بالعواقب ودون أي تحكّم بالنفس.

غضب أو بكاء غير معهودة تقرّبه أكثر من ارتداء سترة المجانين.

وأبدى أصدقاء ديف قلقهم كذلك. فهم لم يروه يتصرّف على هذا النحو من قبل، والأهمّ من ذلك، لم يسبق أن تعرّض أحدهم لحالة انكسار بهذه الجسامة. ولذلك، فقد كانوا لا يملكون نقطة مرجعيّة يمكن لهم من خلالها الحكم بطبيعة تصرّفه. وبناء على ذلك، فقد قرّروا التدخّل ومواجهة أعراض ديف السيكولوجيّة مستخدمين الطريقة العلاجيّة المفضلة عند الكثير من الشباب الذين أصيبوا بانكسارات قلبيّة: التيكيلا [13].

يقول ديف: «في تلك الليلة التي توجّهتْ فيها صديقتي إلى كاليفورنيا، حاول أصدقائي الترفيه عنّي والخروج لتناول الشراب. كنت أظنّها فكرة رائعة. فاستقللت مترو الأنفاق للذهاب إلى منزل صديقي آندي «Andy». كنت على وشك أن استقلّ القطار الثاني عندما بدأت تلك النوبة: نوع من الانقباض الصدريّ. لقد جاءت بسرعة. كنت أتألّم كلّما تنفّستُ، وأحسست بفقدان الهواء من حولي. أدركت أنّني أصبت بنوبة قلبيّة».

رفع ديف يده ليمنع اعتراضي المتوقّع على كلامه رغم أني لم أنبس ببنت شفه: «نعم، أعلم ذلك يا دكتور. كنت شابًّا في الثانية والعشرين من عمري ومكتمل الصحّة. لا يوجد سبب وقتها لأصاب بنوبة قلبيّة، لكنّني شعرت أنّها كذلك. قلت في نفسي، ها هي اقتربت، سوف أموت!»

---

13) التيكيلا *tequila* : مشروب كحوليّ مقطّر يصنع في المكسيك.

بصعوبة وصل ديف إلى شقّة آندي. ما إن رآه الأخير عند عتبة بابه، شاحب الوجه، وهو يلهث بسرعة وقد قبض على صدره، حتّى هرع به إلى قسم الطوارئ. تمّ إدخاله على وجه السرعة وعمل الفحوصات القلبيّة اللازمة. خرج الطبيب بتشخيصه. لم يصب ديف بنوبة قلبيّة، بل كان يعاني من نوبة هلع [14].

يمكن لنوبات الهلع أن تسبّب بطءًا في التنفّس، وانقباضاً في الصدر، وإحساساً غامراً باقتراب الموت، وهذا ما يجعل معظم من يصابون بها يدخلون قسم الطوارئ في نهاية المطاف وهم مقتنعين بتعرّضهم لنوبات قلبيّة. ورغم خطورة نوبات الهلع، فإنّ الإصابة بها لا ترقى أبداً إلى عواقب الإصابة بالنوبات القلبيّة وأخطارها على الصحّة وطول العمر في المدى الطويل.

ورغم ما قاله ديف، إلاّ أنّ مخاوفه لم تكن في غير محلّها تماماً. فالواقع يقول أنّ المتاعب القلبيّة لا تحدث في حالات الانكسار إلاّ نادراً. فالإجهاد والآلام العاطفيّة الناتجة عن حالة الانفصال، والتي تعرف باسم ***متلازمة انكسار القلوب*** «*broken heart syndrome*»، يمكن لها أن تكون شديدة إلى الحدّ الذي تسبّب فيه بعض الاختلالات القلبيّة كالآلام الحادّة في الصدر، وبعض

14) نوبة الهلع *panic attack*: نوبة مفاجئة من الخوف الشديد يقوم بتحفيز ردود الأفعال الجسمانيّة الشديدة (كالخفقان السريع للقلب، والتعرّق، والقشعريرة، وآلام الصدر، وتقلّصات المعدة) بينما لا يوجد في الواقع خطر حقيقيّ أو سبب واضح للخوف.

التشنّجات، وارتفاع مستويات النورإبينفرين[15] والإبينفرين [16] إلى ما يعادل الثلاثين ضعفاً من المعدّلات العاديّة. ومع ذلك، ورغم وجود القواسم المشتركة، فإنّ الذين يعانون من متلازمة انكسار القلوب لا تظهر عليهم دلائل انسداد في شرايين القلب أو تلف لا يرجى منه شفاء، وهم عادة يتعافون بشكل أسرع ممّن يصابون بالنوبات القلبيّة.

شعر ديف بالارتياح حين علم أنّه لا يعاني من نوبة قلبيّة لكنّ تلك الحادثة جعلته أكثر اقتناعاً باحتماليّة إصابته بالجنون، وهو مجرّد عبء جديد يضاف إلى الضغوطات العديدة التي يعاني منها. ويمكن لانكسار القلوب أن يجعل أجسادنا تعمل بمبدأ الكرّ والفرّ «*fight-or-flight* » من خلال استجابتها للتوتّرات عبر ضخّ كمّيات كبيرة من الكورتيزول «*cortisol*» (هرمون الإجهاد). ويؤثّر الإجهاد على أجسادنا، وخاصّة إن كان متواصلاً، من خلال العديد من الطرق الضارّة.

ويعمل الكورتيزول على التقليل من كفاءة عمل جهاز المناعة لدينا. ونتيجة لذلك، تقلّ قدرتنا على تجنّب الأمراض وبقيّة الاعتلالات الصحّيّة، ويستغرق الأمر منّا وقتاً أطول للتعافي منها. والواقع أنّ الدراسات الحديثة توصلت إلى وجود ارتباط كبير بين

---

15) النورإبينفرين *norepinephrine* : مادّة كيميائيّة عضويّة وواحدة من أهمّ الناقلات العصبيّة في الدماغ والجسم.

16) الإبينفرين *epinephrine* : مادّة كيميائيّة عضويّة تعتبر الناقل الرئيسيّ في الجهاز العصبيّ المستقلّ، وهي تعمل على تحفيز الانفعالات العاطفيّة، كالخوف والتوتّر والغضب.

حدوث الانكسارات القلبيّة ووظائف جهاز المناعة المنهك. ولهذا تجدنا نعاني من «الإرهاق» وسهولة الإصابة بالبرد أو الزكام حينما لا يعمل جهاز المناعة بالكفاءة المطلوبة. وعلاوة على ذلك، فيمكن للإجهاد المزمن التأثير على وظائف القلب والأوعية الدمويّة والجهاز الهضميّ ويعرّضنا لمخاطر الإصابة بأمراض القلب، والسمنة، ومرض السكريّ من النوع الثاني.

ويمكن للإجهاد كذلك العمل على إرهاق آليتنا في مواجهة المشاكل والتعامل معها، وبالتالي التخفيض من مستويات «العتبات» النفسيّة[17] لدينا، والتي غالباً ما تمنح الإحباطات، والقنوط، والخيبات الصغيرة، قابليّة اختراق آليّة التعامل مع المشاكل واستخراج قدرٍ كبيرٍ من الأحزان والقدرات التفاعليّة. فيمكن لك أن تفتح الثلاجة في الصباح ولا تجد ما يكفي من الحليب فتنفجر في البكاء، أو تنسى مظلّتك وأنت خارج المنزل في يوم ماطر فتشعر كما لو أنّك تصرخ يائساً، أو أنّك تغتاظ بشكل كبير بعد خلافك مع صديق أو حبيب على أمور تافهة. ولذلك فقد استغرق الأمر أشهراً عدّة من ديف كي يتغلّب على عواقب انفصاله، فكان يشعر بالإرهاق العامّ، والخمول، والتعرّض لنوبات من الصداع وآلام المعدة، والإصابة بعدد من الاعتلالات في الجهاز التنفسيّ العلويّ.

---

17) العتبة النفسيّة *psychological threshold* : أدنى مستوى من الإحساس الذي يمكن أن يكشفه عضو من أعضاء الحواس الخمس في جسم الانسان.

وعندما نراقب طرق تفكيرنا وتصرّفاتنا غير الطبيعيّة (بالنسبة إلينا) في خضمّ معركتنا مع انكسار القلوب وقلقنا من «فقداننا لها»، فسيتعيّن علينا حينها تذكير أنفسنا بأنّ ردود أفعالنا الجامحة والمتذبذبة ليست علامات للإصابة بانهيار عقليّ، بل هي مجرّد استجابات لآلام عاطفيّة شديدة. ومن خلال طمأنة أنفسنا بأنّنا لن نكون مجانين وتذكيرها بأنّ سلوكياتنا تلك ستستقرّ متى ما هدأت تلك الآلام العاطفيّة وتجعلنا نتخلّص من واحدة على الأقلّ من طبقات الضغط العصبيّ (طبقة «هل سأجنّ؟») في عقول وأجساد أنهكتها التوتّرات والضغوطات.

ورغم الانفصال المؤلم والصعب ومدى قلقه من فقدان عقله، إلاّ أن ديف آمن بتجاوزه لأزمته مع صديقة الكلّيّة والمضيّ في طريقه لوحده. لكن ليس من المستبعد استمرار ذلك الضعف النفسيّ الناتج عن تلك الجراح التي خلّفها الانكسار في ديف وبطرق عديدة. فقد تكون بداية ديف في المطاردة السيبرانيّة لصديقته السابقة بريئة، لكنّ فعله لذلك الأمر وبشكل متكرّر عبر سنوات عديدة جعله ومن دون قصد ينكأ جراحه القديمة. ولكي يعالج الأمر، عليه أن يتقبّل أولاً فكرة ثبات بعض مشاعره التي لا زال يكنّها لصديقته القديمة بعد مرور كلّ تلك السنوات.

وتوصّلت الدراسات الخاصّة بمشاعر الحزن إلى أنّ وجود مثل تلك الاعتقادات الكارثيّة في ردود أفعالنا تجاه الإصابة بانكسار القلوب وما تنطوي عليه من تأثيرات على شخصياتنا وصحّتنا

العقليّة يرتبط مباشرة بفشل التعافي أو عدم اكتماله. وقرّرتُ مناقشة هذه النتائج مع ديف من أجل وضعه في إطار يفهم من خلاله الأسباب التي جعلته ينشغل بالتفكير في صديقة الكلّيّة بعد مرور سنوات عديدة من انفصالهما. وعندما أشرت إلى استمراره بالتعامل مع حالة حزن محيّرة ردّ بنبرة عدائيّة: «حالة حزن محيّرة؟ عن علاقتي بصديقة الدراسة؟ لا أظنّ أنّ هنالك في الامر لغزاً.» وأضاف بإصرار: «لا أشعر بأيّ حزن تجاهها. لقد أخبرتك. فقد نسيت الأمر تماماً.»

«ومع هذا فأنت تقضي الساعات في مطاردتها إلكترونيًّا.»

ردّ معترضاً: «لا أحبّ تلك الكلمة.»

«تراقبها إذن».

«وهذه تبدو أسوأ».

«ما رأيك بكلمة *تجسّس* إذن؟»

أذعن ديف قائلاً: «جيّدة! لنقل أنّني راقبتها إلكترونيًّا. لكنّني مع هذا لا أشعر بالحزن تجاهها».

«حسناً، أنت لا تشعر بالحزن. لكن ما هو شعورك وأنت تشاهد صورها ومقاطعها؟ هزّ ديف كتفيه بلا مبالاة. لكنّني أصررت: «هل هذا يعني أنّه لم يكن لديك أيّ ردّ فعل عاطفيّ على الإطلاق؟ وخزة في الضمير، أو احساس بالتوتّر، أو شعور بالاشتياق؟»

وللمرّة الأولى، أرى ديف يطيل التفكير والتأمّل في ردّة فعله قبل

أن يجيبني معترفاً: «في الواقع، لم يكن هناك وخز للضمير أو شعور بالتوتّر، لكن كانت هناك لحظة حنين واشتياق».

قلت له: «هنالك جرح عاطفيّ لم يندمل بعد. وأنا لا أقول أنّه جرح كبير، ولا أقول أنّه لا يمكن علاجه. لكنّ مراقبتك لها إلكترونيًّا سيجعله جرحاً متجدّداً. وليس هذا الأمر الوحيد الذي يؤلمك».

نظر ديف إليّ بكل جوارحه: «ماذا تقصد؟»

«لا تقتصر المشكلة في تلك المراقبة بذاتها، بل عندما تقرّر القيام بها، عندما تشعر بالإحباط أو الاستياء من المرأة التي كنت معها في ذلك الوقت، أنت تستغلّ صديقة الكلّيّة كمنفذ للهروب العاطفيّ بدلاً من توجيه جهودك نحو حلّ المشكلة في علاقتك الحاليّة».

وبسبب مرور العديد من السنوات على حادثة الانكسار، فقد بدأ تشبّث ديف بإدراكاته السلبيّة للحادثة يضعف مقارنة بالحالة نفسها لو كانت حديثة. وكما تطرّقنا لذلك من قبل، فقد كان قادراً على معرفة نمط سلوكه. فمتابعته الالكترونيّة لصديقة الدراسة كانت سبيله الوحيدة إلى فكّ الارتباط العاطفيّ مع صديقته الحاليّة في حال نشب الخلاف بينهما، وهذه طريقة لا واعية لحماية نفسه من الإصابة بحالة انكسار محتملة.

عندما نجد أنفسنا نعيد النظر في علاقاتنا القديمة من خلال التفكير بها (أو من خلال أجهزتنا الإلكترونيّة)، وخاصّة تلك

العلاقات التي تخلّف وراءها حالات من الانكسار، فيتعيّن علينا دائماً الأخذ بعين الاعتبار الوضع الراهن لعلاقاتنا الحاليّة. فعندما نهمّ «فجأة» أو «مصادفة» بالتفكير في الشريك السابق ونقرّر البحث عنه أو عنها، فإنّ ذلك نادراً ما يحدث مصادفة أو بشكل مفاجئ. فهو عادة ما يكون ردّ فعل على وضع يحدث في الحاضر، وخاصّة في علاقتنا العاطفيّة الحاليّة. والاستجابة المثاليّة والمثمرة لما يحدث في العلاقة الراهنة تكون من خلال التعرّف جيّداً على ما يعكّر صفوها في تلك اللحظة، ومعالجة ذلك بالتشاور مع الشريك الحاليّ للعلاقة بدلاً من بثّ تلك المشاعر مع شخصيات من الماضي.

استمرّت جلساتي مع ديف لعدّة أشهر قام خلالها بحذف حساباته الوهميّة وتعهّد لي بالتوقّف عن ملاحقة صديقة الكلّيّة بأيّ أسلوب. ثمّ أصبح بإمكاننا التركيز مجدّداً على عملنا وتلقين ديف المزيد من الطرق الملائمة لحلّ النزاعات في علاقته الحاليّة. تركته صديقته بعد عدّة أشهر لاحقة.

إنّ انكسار القلوب يؤثّر على تفكيرنا، وعقولنا، وأجسادنا بشكل مباشر، وبطرق قابلة للقياس، لكنّها غير ملائمة. فمن المؤسف، أنّنا غالباً ما نستجيب لهذه الهجمات من خلال اتّخاذ موقف سيّئ ودون قصد، ممّا يجعل الأمور تزداد سوءاً.

الفصل الثالث

الأخطاء الكثيرة سبب نكساتنا

لو كانت هنالك أزرار ذهنيّة نستطيع الضغط عليها وإيقاف الشعور بالألم والحزن عند انكسار القلوب لكنّا فعلنا ذلك. لكن للأسف، فأزرار كهذه غير موجودة على أرض الواقع. بل هناك- وهذا من سوء حظّنا- أزرار ذهنيّة تجعلنا نشعر بالأسوأ، فتزيد من أحزاننا، وتطيل فترة التعافي. ورغم كوننا نفعل ذلك عن غير قصد، فإنّنا نضغط على تلك الأزرار السيّئة طوال الوقت.

ولعلّ أكثر الحقائق المؤسفة عن انكسار القلوب هي أنّ الغرائز التي نعتمد عليها في توجيهنا للخروج من بؤرة أحزاننا غالباً ما تضلّلنا عن الطريق الصحيح فنميل إلى تبنّي الأفكار والسلوكيات التي نشعر بأنّها «صائبة» في تلك اللحظات العصيبة لكنّها في واقع الأمر ضارّة نفسياً إلى حدّ كبير.

أهمّيّة تحقيق الإغلاق المعرفيّ[18]:

قضت كاثي، التي انفصل عنها صديقها ريتش بعد عطلة رومانسيّة في نيو إنجلاند، ساعات طويلة في تحليل كلّ التفاصيل الدقيقة لتلك الرحلة، وهي مقتنعة بأنّ شيئاً ما حدث وسبّب ذلك الانفصال. كان شريط من صور الرحلة يمرّ في ذهنها بشكل تلقائيّ وهي تتفحّص كلّ واحدة وتأمل في الحصول على مفتاح للغز الانفصال.

لكنّ تقصّي كاثي الكامل بني على افتراضين غير صحيحين. ففي بادئ الأمر، افترضت وجود أمر بالغ الخطورة حدث بالفعل في تلك العطلة وجعل ريتش يقرّر الانفصال عنها بعد أسبوعين من ذلك. ومع هذا، فقد قام ريتش بشرح أسباب الانفصال مسبقاً. ولم تبرهن تلك الأسباب عن حقيقة علاقتهما فحسب، بل أظهرت أيّ نوع من الرجال هو ريتش.

ورغم الأحزان التي سبّبها ذلك الانفصال، فإنّ كاثي لا تزال ترى في ريتش ذلك الرجل اللطيف. والواقع أنّ اللطف الاستثنائيّ الذي تميّز به ريتش هو أكثر ما شدّ انتباه كاثي وأصدقاءها طوال تلك العلاقة. فخلال الأشهر الستّة التي كان يواعد خلالها كاثي،

---

18) "الحاجة إلى تحقيق الإغلاق المعرفيّ" *Achieving Cognitive Closure* : عبارة صاغها عالم النّفس البولندي آري كروغلانسكي *Arie Kruglanski* (ولد عام 1939) في تسعينيات القرن الماضي، وتعني اتخاذ القرار الذي يهدف إلى العثور على إجابة من شأنها أن تخفّف الارتباك والغموض حول موضوع ولّد نهاية مؤلمة، كانفصال عن حبيب، أو وفاة قريب، أو خسارة ماليّة، أو فقدان وظيفة.

أظهر قدراً كبيراً من حبّه وعطفه عليها مراراً وتكراراً. بل إنّ لطفه هذا ظهر حتّى في طريقة انفصاله عنها.

شرح ريتش لكاثي مدى حبّه لها واهتمامه بها. كما أكّد على سعادته بمصاحبتها (وهذا يفسّر سبب استمتاعه بتلك الإجازة التي أتت قبيل الانفصال بفترة وجيزة جدًّا). لكن بعد ستّة أشهر من مواعدته لكاثي، بقيت مشاعره تجاهها كما هي ولم تتحسّن بالشكل المأمول. وبقدر ما كان معجباً بكاثي، إلا أنّه لم يكن يحبّها. ولأنّه كان يأمل في تحسّن علاقته معها، فهو الذي اقترح تلك العطلة الرومانسيّة في نيو إنجلاند لمعرفة ما إن كانت مشاعره تجاه كاثي ستتحوّل إلى حبّ حقيقيّ. وبمجرّد إدراكه أنّ مشاعره لم تتغيّر، سارع بإخبارها على الفور. كان ريتش يعي المتاعب الجسديّة التي عانت منها كاثي ويعلم تماماً أنّه لو أجّل الانفصال فستكون عواقبه مؤلمة على كاثي في المستقبل.

وبعبارة أخرى، فإنّه لا يوجد لغز في الحكاية. لم يحدث شيء في تلك الرحلة الرومانسيّة كي يدفع ريتش لقطع العلاقة، بل لم يحدث ما يكفي لأن يغيّر ريتش من مشاعره تجاه كاثي. ورغم استمتاع الاثنين بأوقات رائعة هناك، إلا أنّ ريتش لم يتجاوز «العتبة» العاطفيّة ويقع في الحبّ.

أمّا الافتراض الثاني لكاثي فكان أكثر إثارة للمشاكل. فقد جزمت أنّها المسؤولة عن كلّ ما وقع من أخطاء خلال تلك الرحلة. والشعور بالمسؤوليّة عن انتهاء العلاقة دون معرفة أسباب

ذلك يفاقم من مشكلة بحثها اليائس عن حلول.

وقد كان رفض كاثي للتفسير المنطقيّ والمعقول تماماً من جانب ريتش لحالة الانفصال خطأ كبيراً لدرجة تأخيره لمراحل التعافي النهائيّة. وحدّدت بعض الدراسات الخاصّة بالانفصال العاطفيّ مجموعة من المتغيّرات التي يمكنها توقّع حدوث تكيّف عاطفيّ صحّيّ وشفاء نفسيّ مناسب. وأحد العوامل الرئيسيّة التي تسمح لنا بالتقدّم والشفاء وعدم الخضوع للأحزان هو التيقّن من أسباب حدوث ذلك الانفصال. فالفهم الواضح لبواعث انتهاء العلاقة يساعدنا في تحقيق «الإغلاق المعرفيّ» المذكور سابقاً أسرع ممّا لو لم نفعل ذلك. ولو قبلت كاثي مبرّرات ريتش وقتها، لتجنّبت التحليلات العقليّة غير الضروريّة والتي طالت لعدّة أشهر، وتلافت في الوقت نفسه تلك الآلام العاطفيّة المزمنة.

مخاطر لوم الذات:

تزايدت الأضرار النفسيّة التي ألحقتها كاثي بنفسها دون قصد، وأصبحت أبعد من مجرد تأخير لفترة التعافي. وبافتراض أنّها كانت ملومة، بطريقة أو بأخرى، على انتهاء تلك العلاقة، فقد ظلّت متمسّكة بأحاسيس الفقدان المنهكة. وعندما لا يتعافى المرء من مشاعر الحزن بمرور ستّة أشهر، فإنّ ذلك يدلّ على ظهور استجابة غير طبيعيّة لمشاعر الفقدان وانكسار القلوب تعرف بمتلازمة

الحزن الشديد.[19]

وقد أظهرت لنا الدراسات الخاصّة بتلك المتلازمة (وتسمّى كذلك **باضطراب الفقدان المعقّد** «*persistent complex bereavement disorder* ») الدور الحاسم والمدمّر في نفس الوقت للإدراك السلبيّ «*negative cognition*». والإدراك السلبيّ هو مجموعة من الأفكار والمعتقدات غير الدّقيقة التي تجعلنا نشعر بعدم الارتياح لأنفسنا، وتمنعنا في الوقت ذاته من استئناف حياتنا الطبيعيّة وتقلّل من إنتاجيتنا. ومن وجهة نظر نفسيّة، فإنّ للإدراك السلبيّ ثلاث دلالات: فهو ذاتيّ النقد، سواء كان ذلك ضارًّا بالشخص أو ذا أعراض محدودة عليه، وهو غير دقيق إلى حدّ ما (يصل إلى حدّ كبير في بعض الأحيان)، والدلالة الثالثة، وهي الأكثر إشكاليّة، أنّنا نميل نحو الاقتناع بصحّته. والواقع أنّنا في كثير من الحالات لا نتساءل عن صحّة الإدراك السلبيّ وحقيقته، ولا تخطر حتّى في أذهاننا، بل نراه أمراً مسلّماً به.

وعلى كلّ، فإنّ عمليات الإدراك السلبيّة هي حالات غير معتادة لم نألف اللجوء إليها، حتّى ولو بمقدار ضئيل. ومثل هذه المعتقدات الخاطئة عادة ما تكون قائمة جنباً إلى جنب مع مشاعر تدنّي احترام الذات، والاكتئاب، والقلق، وبالطبع انكسار القلوب. وتتضمّن العديد من أشكال العلاج النفسيّ تعيين التحدّيات الناتجة

---

19) متلازمة الحزن الشديد *complicated grief* : تحدث عند وفاة شخص مقرّب وتكون فيه المشاعر المؤلمة طويلة ومستمرّة لدرجة لا تسمح بالقدرة على ممارسة الأنشطة الحياتيّة.

عن الإدراك السلبيّ للمريض، وهي تعدّ تقنية علاجيّة مثبتة وفعّالة للغاية. وهناك العديد من أشكال الإدراك السلبيّ، يميل البعض منها لأن يكون أكثر ضرراً من غيره وتعرّضنا لمخاطر الإصابة بمتلازمة الحزن الشديد. ومن بين هذه الحالات الإفراط في لوم الذات.

وكانت كاثي تعتقد أنّها ارتكبت خطأً فادحاً، وهو الخطأ الذي أدّى إلى نهاية العلاقة. لم تكن تعلم يقيناً أنّ ذلك الافتراض زائف تماماً، ولهذا لم يكن لديها الإدراك الكامل للحدّ الذي دمّرت فيه قدراتها في التغلّب على أحزانها، ولا للكيفيّة التي زادت من خطر إصابتها بالقلق والاكتئاب.

ولوم الذات أمر شائع بالمثل، ولا يقلّ ضرره، حينما نفقد حيواناً محبّباً. فقد نعاقب أنفسنا حينما لا ندرك بسرعة وجود خطأ ما، كفتح القفص أو النافذة، أو ترك بوّابة فناء المنزل مفتوحة، أو عدم توقّع مرور السيّارات بكثرة في شارع هادئ، أو عدم إحكام ربط الزمام، أو عدم إدراكنا لتناوله شيئاً مضرّاً، أو إهماله في لحظاته الأخيرة، أو لعدم تقديره بالشكل المناسب لمّا كان حيًّا بيننا.

ولكي نكون واضحين، فإنّ مجرّد وجود مثل هذه الأفكار لا يثبت تلقائيًّا إصابتنا بمتلازمة الحزن الشديد. والميل إلى لوم الذات عند الانكسار أمر غير اعتياديّ بالمطلق. والذي يهمّ هنا هو المدّة التي يمكن لنا أن نسمح فيها لمثل هذه المشاعر بالاستمرار. فالكثير منّا يترك أحزانه وراء ظهره بشكل طبيعيّ عند اجتيازه تلك

المرحلة.

وأمّا النوع الثاني من الإدراك السلبيّ المصاحب لمتلازمة الحزن الشديد فيطرح أفكاراً شديدة السلبيّة عن «النفس». فقد بكت لورين، طالبة الطبّ القلقة اجتماعيًّا، لأيّام عدّة بعد فشل موعدها الغراميّ الثاني. وهي ترى أنّ ذلك الرفض عزّز من مخاوفها القديمة بخصوص مظهرها. ففي حين أنّ معظمنا يميل إلى التركيز على عيوبه عند عدم قبول الطرف الآخر له، إلا أنّ الإسراف في ذلك يؤدّي إلى نتائج كارثيّة على المستوى النفسيّ. فأفكار من قبيل «*أتمّنى لو أنني كنت أجمل*» أو «*لا أحبّ ابتسامتي*» هي عبارات شؤم غير مناسبة لكنّها ليست نادرة، لكن لورين باحت بأفكار مثل «*لا أحد يرغب فيّ من الرجال!*» و«*سأبقى وحيدة إلى الأبد!*»

ومنذ أن أصبحت لورين غير متكيّفة على النحو المطلوب مع مجتمعها، فقد صارت مؤهّلة تماماً للإصابة بأعراض متلازمة الحزن الشديد. لكنّها إن لم تبدأ الإمعان بالعواقب الوخيمة لحصر تفكيرها ضمن إطار مفهوم الذات[20]، فإنّ من المؤكّد إصابتها كذلك باضطرابات نفسيّة أخرى.

وكما في جميع أنواع الوعي السلبيّ للذات، فقد عكست حالة لورين الواقع المعاش تماماً. إذ قامت برفع بياناتها على أحد المواقع

---

20) مفهوم الذات *self-perception* : ويعرف كذلك باسم الهويّة الذاتيّة، وهو مجموع العقائد والأفكار الخاصّة بالنفس. وبصورة عامّة فإنّ هذا المفهوم يجسّد الإجابة عن سؤال "من أنا؟".

الخاصّة بالمواعدات الغراميّة، وفي أقلّ من أسبوع كانت قد ثبّتت موعدها الأوّل ومن خلال موافقتها هي. لكنّه لم يكن موعدها الوحيد، فقد وافقت على ما يزيد عن عشرة مواعيد أخرى في ذلك الأسبوع. وعندما سألتها عن هذا الأمر، بدأت بالتراجع مؤكّدة أنّها لم تواعد أحداً منهم.

لكنّ النقطة التي قصدتُها لم تكن تخصّ مواعدة لورين لأولئك الرجال أو أنّ أحداً منهم وجدها امرأة جذّابة. ففي نهاية المطاف، كانوا أكثر من عشرة رجال في ظرف أسبوع واحد. واعترفت لورين أنّ صديقها قام كذلك بنفس الأمر. لكن؛ كما هي الحالة دائماً مع من يعانون من الإدراك السلبيّ للذات وخاصة مع من اعتنينا بهم لسنوات؛ فقد كافحت لورين من أجل التخلّص من الأفكار الناقدة للذات وصرف النظر عن أيّ تناقضات لها.

وبحكم التجارب التي نعايشها، فلنفترض وجود شخصين مختلفين (غير الوالدين أو الجدّين، وهم أقلّ الأعضاء موضوعيّة في أنظمة الدعم الخاصّة بنا) وأنّهما قاما بنفس الفعلة (وجدا أنّنا جاذبين للجنس الآخر، أو أنّ أسباب الانفصال التي عرضها أصحاب العلاقة السابقة علينا كانت منطقيّة)، وهي الفعلة التي نتّخذ موقفاً عدائيًّا منها؛ فعلينا التوقّف تماماً ومنح هذه التجربة اعتبارها، لسببين: أوّلاً، لوجود شخصين مختلفين يقولان الكلام نفسه؛ وثانياً، لأنّ «انزعاجن»فيه دلالة على أن مقاومتنا تتغذّى على وجود قضايا أساسيّة لدينا (كالتدنّي الواضح في تقدير الذات،

ودأبنا في البحث عن طرق للخروج من حالة الحزن عبر إيجاد مبرّرات منطقيّة لها)، وليس التسليم بالأخطاء المتأصّلة والتوكيد عليها.

لماذا نجمّل صورة المتسبّب بحالة الانكسار ولماذا لا ينبغي علينا فعل ذلك؟

قبل عدّة سنوات، استقبلت في عيادتي شابًّا جاء لعلاج ما يعتري حياته العاطفيّة من مشاكل. وبدأ بوصف حفلة حضرها مؤخّراً ذكر من خلال عرضه للحكاية أنّها كانت تعجّ بأصناف المخدّرات، واعتبر وجودها شيئاً رائعاً كونه «مولعاً بتعاطي الكوكايين».

ونظراً لاعترافه غير المباشر بذلك فقد بادلته ذات الطريقة العفويّة قائلاً: «ما مدى ولعك به؟»

فأجاب وهو يغمز ويبتسم بخبث: «إلى درجة كبيرة»، ثمّ أردف: «لكن قبل شهرين اكتشفت غضروفا تالفا جداً في منخري الأيسر ما استدعى القيام بجراحة واستبداله بآخر من أذني.»

وسألته ببراءة: «كيف أثّر ذلك على تعاطيك للكوكايين؟»

فأجاب: «لم يؤثّر البتّة. فقد بدأت أستعمل منخري الأيمن.»

ومع عدم إدراكه لوقاحة ردّه، فقد استمرّ في إخباري كيف أنّ الكوكايين يغيّر من مزاجه ومشاعره بشكل رائع، وأخذ يطرح حججه في استعماله والتي تناقض وجود تلك الندوب في أنفه

وأذنه، وكذلك حقيقة فقدانه لمنخرين سليمين في أقرب وقت.

وكثيراً ما يبرّر الناس استخدامهم لتلك الموادّ من خلال التركيز بشكل كبير على مقدار شعورهم بالراحة عند تعاطيها ومدى المتعة التي يصلونها أثناء تلك التجربة. فرغبتهم الشديدة في تعاطي تلك الموادّ تخلق تصوراً مثاليًّا يضرب عرض الحائط تلك العواقب الوخيمة لاستخدامها في الأيّام اللاّحقة، ومقدار الوقت والمال الذي أهدروه على المخدّر، والمشاكل التي يسبّبها في حياتهم وعلاقاتهم.

وأوجه الشبه ما بين الإدمان وكسر القلوب كبيرة لدرجة أنّها تشوّه صورة من تسبّب بالانكسار في أذهاننا، وبنفس الطرق. فرغبتنا الشديدة في تعاطيها تجعلنا نركّز بشكل غير مناسب على أفضل خواصّها. فتجدنا نكرّر التأكيد على اللحظات الرائعة التي نعيشها عند التعاطي (أو تخيّلنا لتلك اللحظات مستقبلاً)، فنتصوّر تلك الابتسامات، والضحكات، والأوقات التي تجعلنا نشعر بالجاذبيّة، والسعادة، والاطمئنان.

لكنّنا لا نركّز على عيوبها، وعاداتها المزعجة، والجدل الدائر حولها، وحالات التوتّر التي تسبّبها، والاهتمامات والصداقات التي نتخلى عنها في سبيل الاختلاء بتلك الموادّ وتعاطيها، وكذلك الأوقات التي تجعلنا نشفق فيها على حالنا المزرية، والأوقات التي نبكي فيها ونشعر من خلالها بتعاستنا، وكذا اللحظات التي نكره فيها سطوتها ولا نطيق رؤيتها.

من الطبيعيّ أن نفعل كلّ ذلك. فمن خلال إضفاء المثاليّة على الشخص الذي تسبّب بانكسار قلوبنا، وذكر "ميزات" تلك الموادّ وتلميعها، فإنّنا في الواقع نضخّم من حجم خسائرنا النفسيّة في نظرنا، ونفاقم من آلامنا العاطفيّة، وبذا نؤخّر من وصولنا إلى مرحلة التعافي. وإضفاء المثاليّة على هذا النحو يمكن أن يكون؛ وبسهولة؛ حلقة مفرغة تزيد من توقنا الشديد لذلك الشخص، وهذا بدوره يعزّز من الصور المثاليّة في أذهاننا التي تزيد من اشتياقنا وتوقنا مجدّداً، وهكذا دواليك.

منذ فترة قصيرة، زارني في العيادة رجل في نهاية الثلاثينات من عمره اسمه غازي «Gazi». كانت علامات الحزن واليأس بادية عليه. وما إن بدأت الجلسة، حتّى أخبرني بانفصاله عن صديقته بعد علاقة دامت تسعة أعوام. جلس وأخذ بالبكاء، وهو بصعوبة يستطيع التحدّث: «ظننت أنّها ستكون زوجة المستقبل... وأمّ أولادي... المرأة التي عشت معها سنوات عديدة!»

كان غازي صادقاً جدًّا في مشاعره وآلامه العاطفيّة. وما قاله ليس كثيرا. والواقع، أنّ فتاته هجرته تحديداً لشعوره بعدم جهوزيته للاقتران بها، رغم عيشهما سويّة لتسعة أعوام. وأكثر من هذا، فهو قد حاول الانفصال عنها في العديد من المرّات خلال تلك الأعوام، آخرها كانت قبيل تركها له بشهرين. بيّنت وقتها لغازي أنّ طريقة انفصاله عنها في كلّ مرّة تشير إلى مشكلة شخصيّة في التزاماته وتعهّداته.

رفض غازي ذلك بشدّة. «كيف لها أن تكون مشكلة في تعهّداتي؟ لقد كنت أرجع إليها في كلّ مرّة!»

أجبته: «بالضبط! فأنت لا تتعهّد كذلك بعدم الانفصال.»

والحقيقة أنّ مسألة التعهّد قد تكون قضيّة جانبيّة. فرغم اهتمامه بصديقته، إلاّ أنّ العلاقة لم ترُقْ له كما يبدو. لكنّ غازي ترك جانباً كلّ تلك السنوات التسعة من التردّد والازدواجيّة واكتفى بالتركيز على اللحظات السعيدة. وبهذه الطريقة، أضفى تلك المثاليّة المزيّفة على صديقته، وهذا يسري كذلك على علاقتهما وعلى تلك الصورة المشوّهة التي أدرك من خلالها فقدانه للفتاة التي سيتزوّجها، وهذا ما يناقض كلّ ما حدث خلال السنوات التسعة من انفصالات متكرّرة.

والطريقة الأفضل لتجنّب إضفاء المثاليّة على الأشخاص المتسبّبين بانكسار قلوبنا هو التزامنا بنظرة متوازنة في أذهاننا. فعلينا تذكير أنفسنا بعاداتهم المزعجة (طريقتهم المحرجة في تناول الطعام، وتأخّرهم الدّائم عن المواعيد، أو بقايا أظافرهم التي يتركونها على طاولة القهوة بعد قضمها، وذوقهم المختلف في اختيار الكتب، والرياضة والترفيه، وأصدقائك المقرّبين الذين لا يطيقونهم، أو طريقتهم الدفاعيّة التي يتسلّحون بها كلّما بدأت معهم نقاشاً يخصّ العلاقة). والفكرة هنا لا تعني كرهنا لهم أو ذمّهم، بل محاولة التعرّف على عيوبهم وعيوب العلاقة معهم وليس التركيز حصريًّا على الجوانب الإيجابيّة في شخصياتهم. وعلينا في الغالب تذكير

أنفسنا بهذه العيوب بشكل متكرّر، وهذا يساعدنا في الانطلاق والتقليل من مخاوفنا باستحالة إيجاد الشخص المناسب مجدّداً.

كيف يفاقم اضطراب الشخصيّة التجنّبيّة[21] من أحزاننا:

عندما تصاب قلوبنا بالانكسار، فيمكن للجهود التي نبذلها في معالجة الآلام العاطفيّة الناجمة أن تقودنا لاتّخاذ قرارات تقلّل من وطأة تلك الآلام في المدى القريب، لكنّها تزيد منها في المدى البعيد. ومن أكثر الطرق شيوعاً للتّخفيف من معاناتنا العاطفيّة هو الانعزال عن الناس والابتعاد عن الأنشطة التي تذكّرنا بما افتقدناه. لكن مع ذلك، فكلّما طال أمد العلاقة، كلّما طالت قائمة الناس الذين نتحاشاهم والمواقف التي تذكّرنا بحالة الفقدان التي نعيشها، الأمر الذي يجعلها جزءاً رئيسيًّا وهامًّا في حياتنا. وتجنّب أمثال أولئك الناس وتلك الأماكن أو الأنشطة يمكن أن يكون له تأثير هائل فيخلّصنا من جحيم الفوضى والتشويش الذي نعيشه.

ليندسي «*Lindsay*» هي ربّة منزل من نيوجيرسي، وتمارس لعبة الثلاثيّ الحديث[22] كهاوية. اعتادت على الاستيقاظ كلّ صباح

---

21)اضطراب الشخصيّة التجنّبيّة *avoidant personality disorder* : حالة نفسيّة يصاحبها هبوط في مشاعر الشخص تجاه المجتمع وعدم كفايته أو (ملائمته) ملاءمته لمجتمعه وحساسيته للنقد السلبيّ، وهو اضطراب يؤثّر في القدرة على التفاعل مع الآخرين والحفاظ على العلاقات في الحياة اليوميّة.

22) الثلاثيّ الحديث *triathlete* : لعبة رياضيّة واحدة تضمّ ثلاث سباقات هي السباحة، وركوب الدرّاجات الهوائيّة، والجري تواليأ.

عند الساعة الخامسة والنصف والنزول إلى قبو المنزل كي تمارس التدريبات الرياضيّة على درّاجتها الثابتة لمدّة خمس وأربعين دقيقة على مرأى من قطّتها ميتنز «*Mittens*» والتي تضعها أمامها في رفّ مقابل. وقالت لي ليندسي في جلستنا الأولى: «يفضّل البعض مشاهدة التلفاز أثناء ركوب الدرّاجة الثابتة. لكنّني أفضّل مشاهدة ميتنز. وهي تبادلني نفس الفعل. إنّه الوقت المفضّل لالتقائنا سويّة.»

لكن عندما ماتت ميتنز، لم تعد ليندسي تطيق ممارسة رياضتها الصباحيّة في القبو دون وجود قطّتها المحبوبة هناك، وهي تستمتع بمراقبتها وصحبتها. واعترفت بخشيتها من عدم المحافظة على نفس المستوى المنتظم الذي كانت عليه من قبل إن مارست ركوب الدرّاجة في الهواء الطلق. وأدركت كذلك أهميّة المنافسة في رياضة الثلاثيّ الحديث واللياقة التي اكتسبتها من خلاله فأفادتها بدنيًّا وذهنيًّا. لكن رغم معرفتها لكلّ ذلك، إلاّ أنّها لم تستطع العودة إلى ركوب دراجتها الثابتة مجدّداً.

ما لم تدركه ليندسي أنّها بتوقّفها عن تدريباتها المنزليّة، وبالتالي الحدّ من قدراتها على التنافس، ستخسر ما هو أكبر بكثير من لياقتها البدنيّة. فكونها تمارس رياضة الثلاثيّ الحديث فقد كان ذلك جانباً مهماً من التعريف بها فيما يعدّه منافسوها عاملاً كبيراً في اكتسابها الحظوة في دائرتها الاجتماعيّة. وبتخلّيها عن تلك الجوانب الهادفة من حياتها فهي لا تفاقم حزنها على ميتنز فحسب، بل إنّها تعرّض

صحّتها النفسيّة للخطر.

ورغم أنّه يبدو من الضرورة أو الحصافة اجتناب ما يوقظ تلك الآلام المصاحبة لحالة الفقدان، إلاّ أنّ القيام بذلك نادراً ما يتفق مع المنطق. والقاعدة العامّة في علم النفس البشريّ تقول أن اجتناب الأشياء لا يخفّف من أثرها العاطفيّ، بل يزيده. وباجتنابها دخول القبو، فإنّ ليندسي لم تخفّف من ارتباط درّاجتها الثابتة بميتنز، بل إنّها جعلته أقوى. وما كنت أخشاه أنّها باستمرارها في اجتناب درّاجتها، فارتباط الأخيرة بميتنز سيزداد وقد يؤثّر على جوانب أخرى من تدريباتها على الثلاثيّ الحديث.

والواقع أنّ هذا النوع من التجنّب في فترة ما بعد الانكسار غالباً ما يبدأ بسيطاً لكن سرعان ما يكبر وهو ما يضطرّنا إلى تقليص نشاطاتنا باستمرار، وفي بعض الأحيان بطرق غير عمليّة، بل وحتّى سخيفة. فعلى سبيل المثال، رفضت كاثي الذهاب لأيّ مطعم اعتادت ارتياده مع ريتش من قبل، لكون ذلك يؤلمها عاطفيًّا ويذكّرها بالانفصال. وإن علمنا بارتيادهما الدائم للمطاعم خلال العلاقة التي دامت ستّة أشهر، فستصبح قائمة كاثي للأماكن «المحظورة» تحوي عدداً هائلاً من عقارات مانهاتن. كان على كاثي أن تجد طرقاً أخرى تقلّص من خلالها حضور ريتش في مخيّلتها اليوميّة، لكن اجتنابها لكلّ ما يذكّرها به جعل من الصعب عمليًّا هروبها من ظلّه.

حينما يكون ارتباط الأماكن والناس شديداً مع حالة الانكسار

التي تصيبنا، فإنّنا سنكون في حاجة إلى «تطهير» ارتباطاتنا النفسيّة واستردادها. وأفضل طريقة لفعل ذلك هو العودة لزيارة هذه الأماكن تحت ظروف مختلفة وهو ما يسمح لنا ببناء ارتباطات نفسيّة جديدة معها. فعلى سبيل المثال، اقترحتُ على كاثي الذهاب إلى مطعم اعتادت هي وريتش على تناول وجبة الإفطار المتأخّرة فيه لكن هذه المرّة بمعيّة صديقاتها. وحذّرتها من أنّ الزيارة الأولى أو الثانية لذلك المكان ستكون مغلّفة بذكريات ريتش، لكنّها ستشعر بالفرق في الزيارة الثالثة أو الرابعة حينما تجد أنّ الارتباطات النفسيّة الجديدة صارت أقوى وأصبحت تنافس الارتباطات القديمة.

عندما نحاول استبدال ارتباطاتنا القديمة والمؤلمة بأخرى جديدة، فعلينا أن نكون حذرين بشأن أمر واحد. يجب علينا اجتناب التعزيز لتلك الارتباطات القديمة. وهكذا، نصحت كاثي أن تتجنّب ذكر ريتش في ذلك المطعم، وحتّى عدم التفكير به بقدر ما تستطيع.

التمسّك بذكرياتنا الحزينة يجعلنا نتمسّك بآلامها:

إنّ تجنّب ما يذكّرنا بما فقدناه من شأنه أن يساعدنا في اجتياز مراحل صعبة من حياتنا، لكنّ التشبّث بتلك الذكريات يمكن له أن يفاقم المشكلة. فبعد ما يقارب الأربعة أشهر من وفاة كلبه بوفر، اتّصل بي بن قبيل جلستنا لإخباري بعدم استطاعته الحضور حسب الموعد بسبب ارتباطه باجتماع عبر الهاتف مع رئيسه في العمل.

وسألني فيما إذا كان بمقدوره الحضور إلى الجلسة عبر مكالمة فيديو، فوافقت.

كان جهاز الكمبيوتر الذي يستخدمه بن يقع في إحدى زوايا غرفة الجلوس. وبناء على هذا، كنت أحصل على رؤية كاملة لغرفة الجلوس والمطبخ المفتوح الملاصق لها. ابتدأ بن بذكر آخر معاركه مع رئيسه لكنّني بالكاد سمعت شيئاً من تفاصيلها. لقد صرف انتباهي عنها ما رأيته خلفه. لقد لاحظت هناك، وتحديداً عند أحد أقدام طاولة الطعام الصغيرة وعاء الطعام الخاصّ بكلبه بوفر.

انتظرت الفرصة المناسبة وسألت بن عنه. أزاح جهاز الكمبيوتر باستحياء ليريني الوسادة المسطّحة لبوفر والتي مازالت موجودة في الأسفل من الطاولة التي يعمل عليها. واعترف لي كذلك بأنّه لا يزال يحتفظ بأمشاط بوفر في درج المطبخ مع بقيّة أدوات الحلاقة الخاصّة به، فيما مازال رسنه معلّقاً على الشمّاعة بالقرب من الباب الرئيسيّ.

لم يكن بن غريباً على الأحزان. فقد جرّب شعور الفقدان في مناسبتين قبل وفاة أمّه وأبيه. وكنت أعمل على حالته وقتها وأعلم بوعيه التامّ بمسألة الاحتفاظ بالكثير من الذكريات الزاهية وقدرتها على تجديد تلك الخسائر المؤلمة. وبعيشه بين كلّ الأشياء التي تخصّ بوفر، فقد قدّم بن الأولويّة لجروحه العاطفيّة على حساب وقت شفائها واندمالها.

أقول هذا وأنا أعرف تماماً سبب فعلته تلك.

عندما نفقد شخصاً ما فالغالب أنّنا نحتفظ بملابسه ونتمسّك بالأشياء التي تذكّرنا به لأنّ إزالتها تشعرنا بعدم الوفاء له. وبالمثل، فحين تموت حيواناتنا المحبّبة، فإنّ إخفاءنا لألعابها وأدواتها، والتخلّص من بقايا طعامها، وإزالة صناديقها وأقفاصها ووساداتها، يصبح ضرباً من المستحيل. نشعر وقتها بخيانتنا لحيوانات كانت وفيّة لنا طيلة حياتها من دون شروط. ويبدو الأمر وقتها كما لو أنّنا لا نحترم ذكرياتها.

شعر بن بكلّ هذه الأمور. وبرّر تمسّكه بذكرياته عن بوفر بأنّه سيتخلّص من أشيائه حينما يجد في نفسه الاستعداد الكافي لذلك. لكنّ جزءاً منه يخبره بأنّ إبقاءه على أدوات بوفر من حوله يمنعه في الواقع من الشعور بذاك «الاستعداد»، لكن يوماً بعد يوم، أصبحت فكرة التخلّص من أدوات بوفر أكثر استحالة.

يمكننا مشاهدة نفس الدراما عندما تنكسر قلوبنا بعد علاقة حبّ. فالبعض منّا يتشبّث بكلّ ما يذكّره بتلك العلاقة، ويحيط نفسه بشواهد على ما كان لديه ثمّ فقده. والبعض منّا يفضّل التخلّص من كلّ ما يذكّره بالعلاقة بأسرع ما يمكن، ويمحو كلّ أثر للطّرف الثاني الذي كسر قلوبنا وبدّد أوقاتنا معه.

ورغم أنّ هذين النهجين متعاكسين تماماً، فليس بالضرورة أن يكون أحدهما أفضل من الآخر، على الأقلّ في البداية. وسواء اخترنا التخلّص من تلك الأشياء أو الإبقاء عليها أو حتّى تخزينها مباشرة بعد الانفصال أو الفقدان، فإنّ ذلك يعكس ردّة فعلنا

الأولى أو ما تسمّى بردّة الفعل العاطفيّة. لكنّ السؤال الأهمّ هنا: ما الذي سنفعله بعد تلك اللحظة؟

وتمثّل تلك الأشياء الجانب النفسيّ من ارتباطنا العاطفيّ مع الحيوان الذي فقدناه أو الشخص طرف العلاقة العاطفيّة المنهارة. وأثناء محاولتنا الخروج من تلك الأزمة المحزنة، يفترض أن يخفّ ارتباطنا بتلك الأشياء مع مرور الوقت. والتخلّص منها يعكس إرادتنا في المضيّ قدماً وجهوزيتنا للعودة للحياة الطبيعيّة من جديد. لكن إن احتفظنا بالعديد من تلك الذكريات في الأشهر اللاّحقة، فهذا يعني أنّنا فعلاً أصبحنا شديديّ التعلّق بها.

من المؤكّد أنّنا سنشعر بشيء من تأنيب الضمير في اللحظات التي نتخلّص فيها من تلك الأشياء، لكنّها ستكون اللحظات التي نحتاج من خلالها دفع الثمن على المدى القصير من أجل أرباح طويلة الأجل. والغالبيّة العظمى من المرضى الذين زاروا عيادتي لأجل هذا الأمر أخبروني بحدوث انخفاض ملحوظ في آلامهم العاطفيّة وتحسّن كبير في أمزجتهم في الأيّام التي تلت تخلّصهم ممّا يذكّرهم بأحبابهم. كم عدد تلك الأشياء التي يلزم الاحتفاظ بها؟ وإن وجدت، فالأمر يعتمد على مدى قدرتنا على فعل ذلك أثناء فترة التعافي والعودة للحياة مجدّداً.

ويواجه هؤلاء الذين يفضّلون التخلّص بسرعة من كلّ ما يذكّرهم بتجربتهم الحزينة تعقيدات مختلفة. فرغم سهولة التخلّص من الأشياء الماديّة ذات العلاقة والموجودة في المنزل، والسيّارة،

والمكتب، إلاّ أنّه يصعب فعل ذلك مع الأشياء الافتراضيّة الموجودة في العديد من الأماكن. فهي تتوفّر في حساباتنا في وسائل التواصل الاجتماعيّ، وفي الصور الرقميّة، والمدوّنات، والنصوص، والبريد الإلكترونيّ، ومواقع المواعيد العاطفيّة، وبقيّة طرق التخزين الرقميّة. وعمليّة التخلّص منها مهمّة صعبة في كلّ الأحوال.

عملتُ مؤخّراً على حالة ممرّضة في الثلاثينات من عمرها تدعى سفيتلانا «Svetlana». قابلتْ سفيتلانا شابًّا بعد تسجيلها في أحد التطبيقات الرائجة للمواعيد وأخذا يخرجان سويّة لأشهر عدّة. بدأت الأمور تسوء فتدهورت العلاقة بشكل سريع، وهو ما جعل الشابّ يقطعها من جهة واحدة. لكن سرعانما وقعت سفيتلانا المنكسرة في الفخّ المألوف بإضفاء المثاليّة على صديقها السابق مقنعة نفسها بأنّه «الفتى المنشود». قضّيت معها عدّة أسابيع ندرس خلالها اكتشافها لعيوبه المتعدّدة والخلل الكبير الذي شاب علاقتهما، وشيئاً فشيئاً، توصّلت سفيتلانا إلى انطباع أكثر توازناً.

وبعد شهرين من الانفصال، أصبحت سفيتلانا جاهزة لموعد جديد. وكونها لا تريد أن تصادف ملفّ صديقها السابق، فقد ألغت عضويّتها في الموقع الالكترونيّ الذي التقت به من خلاله، وانضمّت إلى موقعين جديدين. قام الأوّل على الفور بإرسال قائمة بخمسة رجال مقاربين لشروطها. أخذت تحرّك القائمة من الجهة اليسرى، فاطّلعت على بيانات أوّل شخصين فلم تهتمّ بهما، لكن

الملفّ الثالث كان لصديقها السابق، فألغت عضويّتها من الموقع على الفور. وبعد أسبوع أرسل الموقع الثاني قائمته الأسبوعيّة، لكنّها اكتشفت كذلك وجود بيانات الصديق نفسه وهو يطلّ بوجهه المبتسم.

قالت لي سفيتلانا وهي تبكي: «كنت أعلم أنّه الرجل المثاليّ بالنسبة لي. وكلّ الحسابات الرياضيّة تتّفق مع ذلك! أعلم أنّه ليس مثاليًّا بمعنى الكلمة لكن ... كلّ العالم يخبرني أنّه الرجل المناسب لي!»

قلت لها: «هل يمكنني الاطّلاع على أحد ملفّاتك الشخصيّة التي بعثتها إلى تلك المواقع الإلكترونيّة؟»

فأجابتني بسؤال: «لماذا؟»

قلت لها: «لأنّني أتساءل عن كيفيّة وصفك للرجل الذي تبحثين عنه.»

فتحت سفيتلانا الرابط الخاصّ بملفّها وناولتني هاتفها. ولأصدقكم القول، فقد كان كلّ من أدرجتهم في القائمة يطابقون في الأوصاف حبيبها السابق تماماً، بما في ذلك الطول، والوزن، ولون الشعر والعينين، والمهنة، والهوايات.

ناولتها الهاتف وأنا أقول: «العالم يخبرك فقط بما تقولينه له. كما لا تقوم الحسابات الرياضيّة بذلك. الأمر كلّه صنيع يديك.»

أومأت سفيتلانا برأسها موافقة. لم تدرك أنّها كانت تفعل ذلك.

والواقع أنّني اكتشفت ومن خلال العمل على العديد من الحالات لأناس انضمّوا إلى تلك المواقع الإلكترونيّة بعد الطلاق وتبيّن لي أنّ ما يرغبونه من مواصفات في الطرف الآخر تشابه كثيراً ما لدى الأزواج والزوجات السابقات. وهذه التجارب تعكس ثبات أذواقنا أكثر من ترك الأمور للتدخّل الإلهيّ.

وفي هذه الأيّام، يمكن للمحتويات الرقميّة التي تذكّرنا بانكسار القلوب النفاذ وبكلّ سهولة إلى ملفّاتنا الافتراضيّة في أنظمة التخزين. فبكبسة زرّ بريئة على الملف نكتشف ألبوماً للصور قد نسيناه منذ فترة. يمكن أن يكون هذا النوع من المواجهات الافتراضيّة غير المتوقّعة مؤلماً وصادماً في الوقت نفسه. قد يبادر البعض منّا بالضغط سريعاً على زرّ الإلغاء، لكن يمكن أن ينجذب البعض الآخر إلى الذهاب في رحلة مؤلمة عبر الذاكرة والتي لا تؤدّي في النهاية سوى إلى تجديد الأحزان وجرح المشاعر وإيلام القلوب، وهي أحاسيس كنّا قد نسيناها ورميناها وراء ظهورنا.

بل إنّ منصّات وسائل التواصل الاجتماعيّ تثير الكثير من المشاكل في هذا الصدد. فالطرف الذي كسر قلوبنا سيستمرّ بتواصله مع الناس الذين نعرفهم، وهذا ما يسهّل معرفة ما يقومون به من تحديثات وإضافات للصور والتعليقات من خلال مشاركة طرف ثالث يتمّ مدّه بكلّ جديد.

ومن بين التعقيدات الرئيسيّة الأخرى المترتّبة على انكسار القلوب في العصر الرقميّ هي ردود الفعل تجاه حالات الانفصال

بين أصدقائنا ومتابعينا على مواقع التواصل الاجتماعيّ. فقد كشفت دراسة حديثة عن الأدوار التي يلعبها الانفصال على موقع تويتر. ومن الظواهر البارزة التي لاحظها الباحثون الزيادة في الأرقام تحت أيقونة «إلغاء المتابعة». فالغالب أن الفرد يفقد بعد حالة الانفصال مباشرة ما بين 15- 20 متابعاً منهم الأصدقاء الذين وقفوا في صفّ الطرف الثاني من العلاقة ومنهم من يلغي المتابعة من طرف لصالح آخر. نفس الأمر ينطبق على موقع الفيس بوك حيث يلي الانفصال هبوط كبير في أرقام المتابعين من «أصدقاء» طرف العلاقة.

في كثير من الأحيان يكون مستخدمو مواقع التواصل الاجتماعيّ على دراية كبيرة بأعداد متابعيهم كونها لا تمثّل احصائيّة لدوائرهم الاجتماعيّة فحسب، بل لحجم تأثيرهم وأهمّيّتهم النسبيّة في عالم التواصل الاجتماعيّ. ويمكن لخسارة تلك الأعداد إضافة المزيد من الضرر والإحراج لصاحبها الذي مازال يعاني من الآلام النفسيّة للانفصال. وإن كان فقدان المتابعين والأصدقاء بهذه الأهمّيّة الكبيرة لنا، فالأمر يتطلّب منّا بعض الوقت لسدّ ذلك النقص من خلال التواصل مع أناس جدد ودعوتهم لمتابعتنا. ورؤية أرقامنا تصعد إلى ما كانت عليه تخفّفاً ولو بشكل طفيف، من أحزاننا.

أمّا فيما يخصّ خسارة الأصدقاء الناتجة عن الانفصال، فالواقع يقول أنّهم لا بدّ أن يختاروا الوقوف بجانب أحد الطرفين، وهذا

يرجع سببه إلى تأثير أحدهما، أو أنّهم يظنّون أنّ الطرف الآخر يريد منهم فعل ذلك. ولهذا، فإنّه من الممكن، في بعض الحالات، التواصل مع بعض الأفراد الذين لا يبادلوننا الودّ وإخبارهم بمدى حرصنا على التواصل معهم. ورغم أنّ قيامنا بذلك يمكن أن يؤدّي إلى عدم قبولنا لديهم، فإنّنا سنسرّ كثيراً بتجاوبهم، وخاصّة إن كان ذلك الانفصال طبيعيًّا لا تأثير له.

وتفادي الوقوع في الأخطاء في حالة الانكسار ستجنّبنا العودة إلى المربّع الأوّل أو تأخّر رحلة التعافي. والتغلّب على هذه العادات المدمّرة يعادل في أهمّيّته طرق العلاج المتّبعة. ومع هذا، فلكي نتّخذ الخطوات النهائيّة باتّجاه إصلاح ذلك الانكسار النفسيّ، يجب أن نكون على استعداد لاتّخاذ القرار الحاسم، وهو صرف أذهاننا عنه.

الفصل الرابع

العلاج يبدأ من العقل

إنّ القلوب المحطّمة هي المحرّك الأساسيّ لمفارقات نفسيّة لا تنتهي. فنحن لا نريد أكثر من إنهاء تلك الآلام العاطفيّة، لكن مع هذا تجدنا نتبنّى الأفكار والسلوكيات التي تعمّق منها. فنشعر بالنبذ، والرفض، والهجران، لكنّنا نضفي المثاليّة على الشخص المتسبّب في هذه المشاعر. ونحن في حاجة ماسّة إلى تجاوز أحزاننا، لكنّنا نتمسّك؛ وبعناد؛ بما يذكّرنا بها، وهو ما يجعلنا نواصل الغوص في تلك الأحزان.

لماذا يوقعنا انكسار القلوب في فخّ الكثير من المفارقات؟

للإجابة على هذا السؤال علينا أن نعيد النظر في نشأة ماضينا التطوّريّ.

بشكل عامّ، تكون الأولويّة في أجسادنا لعلاجها وإبقاءها حيّة. فعند الإصابة بجروح جسديّة، لا حاجة لنا بأن نتّخذ قراراً واعياً بالعلاج الفوريّ طالما أنّ أجسادنا تعلن ذلك قبلنا وبشكل عفويّ. والأولويّة لدى عقولنا ليست في جبر العظام أو رتق الأنسجة بل في

إبعادنا قدر الاستطاعة عن المواقف التي آلمتنا في الماضي. فكلّما كانت التجربة أكثر إيلاماً، كلّما صعبت مهمة عقولنا في منعنا من الوقوع في ذلك "الخطأ" من جديد.

ولهذا السبب، تحاول عقولنا عند انكسار القلوب، الإبقاء على آلامنا عبر تثبيت أفكار تلك الأزمة وصورها في مخيّلتنا واستحضارها في كلّ مرّة نفكّر بها. وهذه الأفكار ما انفكّت تغمرنا بالقلق والتوتّر عند التخطيط لمواعدة غراميّة أخرى، وتشعرنا بالذنب عند محاولتنا اقتناء حيوان أليف آخر بعد فقداننا للسابق. لكن في الوقت الذي تحاول فيه عقولنا ثنينا عن النسيان، فإنّنا نحتاج إلى مقاومته من أجل التعافي من ذلك الانكسار. ويجب علينا تقليص الوقت الذي نعيشه مع أحزاننا والتقليل من أهمّيّته في أفكارنا وفي حياتنا.

يتّسم «صراع المصالح» بين العقل اللاّواعي وأهدافنا السلوكيّة بأهمّيّته الكبرى. فإن رغبنا في التعافي بشكل كامل وسريع، يجب أن نتّخذ خطوة جادّة لتجاوز تلك الإملاءات الضارّة لعقلنا اللاّواعي وتبنّي عادات جديدة تدعم صحّتنا النفسيّة. والقيام بهذا الإجراء يختلف تماماً عن الاعتقاد الحاليّ لدى معظمنا عن انكسار القلوب والذي لا يتطلّب منّا في الحقيقة سوى تركه للوقت حتّى يلعب دوره في محو الجراح. والواقع أنّ الوقت سيقوم بدوره المطلوب لكن ببطء وبشكل غير فعّال، وقد يترك فينا جراحاً لا تندمل.

إنّ أجسادنا تتعافى من جراحها تلقائيًّا، لكنّ عقولنا لا تفعل

ذلك. ومع هذا، فإنّ لتلك «العلّة» الذهنيّة جانبها المشرق. فبينما لا نستطيع أن نطالب خلايا الدم البيضاء بمهاجمة فيروس ما أو أن نأمر عظامنا المكسورة بالشفاء، فإنّنا نستطيع التأثير على ما يحدث في أذهاننا إن عقدنا العزم على ذلك. فهناك فرق شاسع ما بين رغبتنا بإيقاف آلامنا العاطفيّة وبين اتّخاذ قرار صارم لإيقافها. فتمنّياتنا بأن نتجاوز آلامنا ليست كسعينا في إيجاد حلّ لها. وللوصول إلى التعافي الكامل من بعد انكسار القلوب، علينا النظر في المرآة (مجازيًّا وربّما حرفيًّا) والتيقّن من أنّه وقت تجاوز الأزمة. وتحقيق ذلك قد يكون بالغ الصعوبة.

الطرق العديدة التي نحتاجها لتجاوز أزمة الانكسار:

إنّ ما يجعل تجاوزنا لهذه الكربة بمثابة التحدّي الكبير هو أنّ المطلوب لا يقتصر على التخلّص من الآلام العاطفيّة وحدها، بل التخلّص من تلك الخيالات التي تراجعنا فيها عن أخطائنا، والحضور النفسيّ الذي أوجده طرف العلاقة أو الحيوان المحبّب في أفكارنا اليوميّة، ومن ثمّ في حياتنا. يجب أن نقول وبكل صدق «وداعاً»، ونصرف عنّا فكرة الحبّ حتّى في حال عدم وجود الشخص أو الحيوان الذي يستحقّه. كما علينا أن نتجاوز جزءاً من أنفسنا، ومن تلك الشخصيات التي كنّا عليها حينما كانت للحبّ أهمّيّة لدينا.

كانت كاثي مدمنة على ذكرياتها مع ريتش. وقد برّر لها عقلها

الباطن الانغماس بها من خلال تلفيق بعض الروايات الكاذبة، بأنّ شيئاً ما حدث خلال تلك العطلة الرومانسيّة التي تسبّبت بالانفصال. وللاستمرار في ذلك، فقد ألزمت كاثي نفسها بالقرار الذي يتّخذه كل المدمنين إن أرادوا تغيير حياتهم الحاليّة رأساً على عقب والإفلات من قبضة المادّة المخدّرة التي تسيطر عليهم. كان لزاماً عليها التخلّي عن بحثها عن الأجوبة –وهي هنا "المخدّر"– والتوقّف الفوريّ عن إدمانها.

ولكي تفعل ذلك، كانت كاثي في حاجة إلى التحكّم في شوقها الشديد وتلك الأعراض الانسحابيّة المكثّفة التي من شأنها تثبيط همّتها. كان من المفترض عليها دحر تلك القوى العاتية التي قد تجبرها على إعادة النظر في ذكرياتها وتذوّقها لطعم السعادة من جديد بعد أن جرّبته في تلك العطلة. كما كان عليها أن تتوقّع الأعذار والمبررات العديدة التي سوف يسوقها عقلها لإغرائها بالعودة إلى عاداتها القديمة والاستعداد للمجادلة فيها.

كان قرار بن التخلّي عن التفكير في ذكرياته مع كلبه المتوفّي بوفر قاسياً جدًّا. فبوفر كان متناغماً إلى حدّ كبير مع بن ومزاجه، فقد كانت قدرته الكبيرة في معرفة الأوقات التي يحتاج فيها بن إلى الراحة والألفة غير عاديّة حقًّا. وبالنسبة إلى بن، فإنّ مسألة احتفاظه بأدوات بوفر الخاصّة هي نوع من ردّ الجميل له نتيجة ولائه طوال تلك السنوات العديدة.

ولكي يتجاوز بن أزمته، وجب عليه التخلّص من كلّ تلك

الأشياء المتناثرة في شقّته وهو ما يجعله يرى طيف بوفر في كلّ مكان منها. كما كان عليه تحمّل المشاعر الشديدة بعدم الولاء والتي تجتاحه من حين لآخر، وتسخير كلّ جزء من عزيمته العاطفيّة للصمود أمام موجات الإحساس بالذنب المتوقّع قدومها. كما كان عليه أن يدرك أنّ تلك التحريفات قد ابتدعها عقله لمنعه من تجاوز أزمته، وأنّ دينه لبوفر قد تمّ تسديده.

تسمّر بن في مكانه عندما اقترحتُ عليه ما ذكرته آنفاً، وقال: «كان بوفر أكثر ولاءً منّي. لقد كرّس كلّ حياته من أجلي!»

قلت له موافقاً: «من المؤكّد أنّه كان مخلصاً لك» وأردفت: «لكنّ إخلاصك له لم يكن أقلّ منه. لقد كنت مالكه. لم يكن هناك شخص آخر يمكن لبوفر أن يدين بولائه له. لكنّك قمت بذلك،نظريًّا على الأقلّ. لقد اخترت أن تكون مخلصاً له وحده.»

حدّق فيّ مرتبكاً: «هاه؟ من غيره يمكن لي أن أدين بالوفاء له؟»

«امرأة.»

«أوه!»

«اسمع يا بن، أنت بالكاد واعدت امرأة واحدة منذ طلاقك. ألم يكن بوفر هو السبب في ذلك؟ ألم يكن هناك جزء من روحك يشعرك بأنّه وحده يكفي؟ ألم يكن هناك جزء منك ينهاك عن الارتباط العاطفيّ مع أيّ شخص آخر بحكم وفائك لبوفر؟»

أسند بن ظهره وفكّر لوهلة وقال: «المواعدة شيء مقرف.»

قلت: «يمكن أن تكون كذلك.»

«فضلاً عن ذلك، فقد كان بوفر رقيقاً وعطوفاً ومنسجماً معي»، ثمّ تنهّد وأضاف: «لقد كان وحده يكفيني.»

«نعم، لكن ذكراه لن تكون كذلك. لقد دفعت ثمن ولائك له حينما كان حيًّا. فعلت ذلك في الكثير والكثير من المناسبات. والآن يجب أن يكون ولاؤك يا بن لنفسك، ولاحتياجاتك، ولكلّ ما يجلب لك السعادة.»

أخذ بن يتأمّل في ما فعله من أجل بوفر، لكنّ ذلك لم يغيّر شيئاً من قناعاته. في اليوم التالي، قام بجمع كلّ ما يخصّ بوفر ووضعه في صندوق. كان يبكي وهو يفعل ذلك. لكنّه أصبح أخيراً على طريق التعافي، لكن كان علينا بعدها بذل الكثير من الجهد.

قوّة العطف الذاتيّ [23]:

وقعت لورين، التي شعرت بالانسحاق بعد فشل موعدها الغراميّ الأوّل منذ سنوات، تحت تأثير المفارقة النفسيّة التي نالت من الكثير من الذين عانوا من خيبات الأمل العاطفيّة. كانت تؤمن بأنّ فرصتها الوحيدة في الوصول إلى السعادة تعتمد على عثورها على الشريك المناسب، ومع هذا فقد كانت مذعورة ومتشائمة من

23) العطف الذاتيّ *self-compassion* : منح العطف للنفس في حالات العجز، أو الفشل، أو المعاناة عامّة.

فكرة المواعدة مرّة أخرى. وفي محاولة لحماية نفسها من المزيد من المتاعب القلبيّة الأخرى، اقتنعت لورين، وبتأثير من عقلها الباطن، بأنّها غير جذّابة تماماً لكلّ من ينشد الحبّ، لذا فلا جدوى من محاولاتها.

ولكي تتعافى وتمضي في حياتها، كان على لورين أوّلاً التخلّص من اقتناعها بنقد الذات وتبنّي عادة صحّيّة جديدة تقيّد من كراهيتها لذاتها وتمنحها الثقة المطلوبة: العطف الذاتيّ.

ويتطلّب العطف الذاتيّ إيجاد صوت داخليّ لا يتسرّع في إصدار الأحكام ويستجيب لمعاناتنا بالعطف والاهتمام لا بتقريع الذات ولومها. ويحتاج التدريب عليه استبدال الأفكار الناقدة للذات بأخرى داعمة ومتعاطفة معها. وهو يتطلّب كذلك الاستجابة لأخطائنا بالصبر والتفهّم، وإدراكنا بأنّ «البشر يخطئون». وبالتأكيد يمكننا أن نقرّ بأخطائنا وتقصيرنا لكن لا يصل الأمر إلى معاقبة أنفسنا من أجلها. والقيام بذلك لا يولّد أفكاراً جديدة، بل إنّ له تأثيراً سيئاً على تقديرنا لذواتنا، وعلى ثقتنا بأنفسنا، وعلى صحّتنا النفسيّة بشكل عامّ.

وعندما اقترحت على لورين أن تتبنّى ممارسة العطف الذاتيّ تردّدت في القيام بذلك، وهذا أمر طبيعيّ. فتغيير العادات السلوكيّة مهمّة بالغة الصعوبة، لكنّ تغيير العادات الذهنيّة أصعب. فتحويل طريقة تفكيرها إلى الجهة المعاكسة تماماً يتطلّب منها قراراً حازماً ومدعوماً بمقدار لا بأس به من التحفيز وقوّة

الإرادة. لكنّني كنت أؤمن بقوّة إرادتها. والنقطة الأهمّ هنا تكمن باتّخاذها قراراً حاسماً في التغيير.

ولأنّها كانت تدرس الطبّ، فقد قرّرتُ مشاركتها نتائج بعض الأبحاث الحديثة. أخبرتها بتلك الدراسات التي استقصت عن تأثير العطف الذاتيّ على صحّتنا النفسيّة. كانت النتائج مهمّة وأعيد نشرها عديد المرّات: فالعطف الذاتيّ يزيد من تقديرنا لأنفسنا، ويطوّر من أدائنا للوظائف النفسيّة والاجتماعيّة، ويخفّض من معدّلات الإحباط والتوتّر، ويحسّن من صحّتنا النفسيّة، ويمنحنا عدداً من الفوائد النفسيّة الأخرى.

كانت لورين في حيرة من أمرها. كانت متقبّلة للفكرة القائلة بتأثير العطف الذاتيّ على العديد من الأفراد، لكنّها لا تعرف إن كان بإمكانها القيام به. وطالما أنّها فتحت الباب، فقد اقترحت عليها بعضاً من الأساليب المحّددة. فقد رأى العلماء أنّ أحد الأساليب الناجحة في تحسين مستويات العطف الذاتيّ لدينا هو القيام بالعطف والشفقة نحو الآخرين. فعلى سبيل المثال، أظهرت إحدى الدراسات أنّ مجرّد كتابة رسالة مريحة لأحد كسيري القلوب الذين لا نعرفهم يزيد من معدّلات العطف الذاتيّ الذي كان يعتبره المشاركون في الدراسة مجرّد حدث سلبيّ من الماضي.

والأسلوب الآخر الذي يمكننا من خلاله الحدّ من تدفّق الأفكار الناقدة للذات هو أن نتخيّل تصريحنا بها وبصوت مسموع أمام الصديق المصاب بالانكسار. لكنّ معظمنا سيمتنع عن التلفّظ

بهذه القساوة في وجه صديق هو في أمسّ الحاجة إلى التعاطف حينها، وهو نفس المبدأ الذي يجب العمل به عندما نرمي سهام النقد على أنفسنا.

وافقت لورين أخيراً: «حسناً، سأحاول.»

وكونها اعترفت مسبقاً بفظاظتها، فقد اضطررت لاقتباس مقولة يودا[24]: «لا يوجد معنى للمحاولة.» ولأنّها من أشهر العبارات في سلسلة أفلام «حرب النجوم»، فقد أضافت لورين الجزء الأوّل منها وهي تومئ برأسها: «تفعل أو لا تفعل.»

وقد حذّرتُ لورين من أنّ التدريب على العطف الذاتيّ يتطلّب التحلّي بالصبر والتركيز الكامل للذهن. فمن السهولة الميل لاستخدام الطرق القديمة في التفكير وإحياء الصوت الداخليّ لنقد الذات، لكن علينا توخّي الحذر واجتناب القيام بذلك. فتغيير العادات يتطلّب جهداً في البداية، لكن بعد مرور ما يقارب الشهر من التطبيق اليوميّ، تصبح العادة متأصّلة أكثر.

وفيما يخصّ لورين، فقد تطلّب الأمر خمسة أسابيع من الجهد والانتباه اليوميّ. فقامت بوضع العديد من الملصقات في أنحاء شقّتها تذكّرها بأن تكون متعاطفة تجاه نفسها. وألصقت تلك التي تحمل أفكاراً محفّزة على شاشة التلفاز في بيتها وعلى هاتفها وكذلك على جهاز الكمبيوتر الخاصّ بها. بل إنّها ابتدعت أغنية قصيرة

---

24) يودا *Yoda* : شخصيّة خياليّة ظهرت في سلسلة أفلام "حرب النجوم" *Star Wars* الشهيرة. والعبارة كاملة *"Do or do not. There is no try."*

وبسيطة لتدندن بها عند الاختلاء بنفسها. والشطر الوحيد الذي أفشته لي منها كان «لن أكيل لنفسي الشتائم بعد الآن، فقد اتّخذت من العطف الذاتيّ منهجاً جديداً لي»).

ولنترك جانباً قدرات لورين في كتابة الأغاني، فالواقع أنّ تجربتها تشكّل مثالاً جيّداً للمدى الذي نحتاجه لتجاوز أزماتنا إن أردنا حقًّا تغيير طرائق تفكيرنا. فبدون تلك الأشياء الكثيرة التي تذكّرها بالتغيير المطلوب وتثير الصور الذهنيّة لديها (كتلك الأغنية)، فقد يكون من الصعب عليها الثبات وترسيخ العادات الجديدة بشكل يكفي لأن تعتمد على ذاتها.

ومن حسن الحظّ أنّ مجهودات لورين لم تذهب أدراج الرياح. فالتغير الذي رأيته فيها كان ملحوظاً، وتحديداً فيما يخصّ تقديرها لذاتها. فعندما تنكسر القلوب، ينخفض تقديرنا لذواتنا بشكل كبير. وأهمّ ما نحتاجه وقتها هو استعادة ذلك التقدير. فالواجب علينا معالجة أنفسنا من خلال التركيز على أفضل خصالنا وكلّ ما له من تقدير لدى طرف العلاقة المحتمل. ومع هذا، ففي كثير من الأحيان نقوم بالعكس: نركّز على كلّ أوجه القصور لدينا وعلى كلّ الأسباب التي تحملنا على الاعتقاد برفضنا في المستقبل.

أصبحت لورين خبيرة في إطلاق النار على قدميها (إن لم يكن

على قلبها)[25]. ولهذا أصررتُ على أن تبدأ لورين كلّ جلسة بكتابة أفضل خمسة خصال لها يمكن أن تستغلّها في المواعدة الغراميّة دون تكرار لما استخدمته منها مسبقاً. في البداية كانت المهمّة صعبة، لكن بعد مرور أسبوع من ذلك صارت أكثر ارتياحاً، وأصبحت تقدّم قائمتها بكلّ ثقة ومن دون أيّ قيود، وعرفت حينها أنّها أصبحت في أتمّ الاستعداد للمواعدة من جديد.

وقد فعلت لورين ذلك. فقامت بإعادة تنشيط حسابها في موقع المواعدات بمجرّد انتهاء الجلسات العلاجيّة.

معرفة الفراغات الجديدة وملؤها:

قرّر بن في نهاية المطاف أن يزيل وسادة بوفر وأوعية طعامه وزمامه من مشهده اليوميّ، لكنّ تعافيه العاطفيّ لم يكتمل بعد. فقد اعتاد على تمشية بوفر في الصباح قبيل ذهابه للعمل. ووجد بوفر أصحاباً له هناك فيما تعرّف بن على ملّاكها. كان يجلس ويتبادل أطراف الحديث معهم لما يقارب الساعة فيما كلابهم تمرح سويّة، تماماً كما تفعل الأمّهات والمربّيات عند أخذ أطفالهنّ إلى ساحة اللعب. كان لبن عدد محدود من الأصدقاء، وقد أتاحت له «دائرة ملّاك الكلاب» الدخول في حياة اجتماعيّة جديدة ذات قيمة

---

25) هي في الأصل عبارة اصطلاحيّة في اللغة الإنجليزيّة *shooting oneself in the foot* وتعني إضرار الشخص بنفسه على نحو ساذج، وأتى بها المؤلّف هنا للمقاربة مع إضرار لورين لقلبها.

ومعنى. والآن، وبعد موت بوفر، فقد تمرّ عليه أيّام عديدة لا يقابل فيها واحداً من أولئك الأشخاص.

غالباً ما نعتبر فقدان حيوان محبّب كوجود فراغ جديد في حياتنا. لكنّ ما لا ندركه أنّ هذا الفقدان يصنع فراغات عدّة. فعندما تيقّن بن من وجود الفراغات الكثيرة في حياته بعد وفاة بوفر، قرّر أن يملأها. لكنّه لم يستطع التفكير بنشاط أو هواية واحدة. لم يخطر بباله شيء يمكن أن يستثمر فيه وقته وجهده. كان محتاراً جدًّا.

قلت له في جلستنا التالية: «حسناً. لا يوجد ما يجذبك أو يثير حماستك. إنّني أفكّر في خيار واحد فقط. إنّك بحاجة لحضن دافئ يعود لحياتك من جديد.»

قاطعني بن: «لست مستعدًّا لأن أقتني كلباً آخر!»

«مرّة أخرى، فما أقصده امرأة.»

«أوه.»

رضخ بن أخيراً ووافق على تسجيل بياناته في أحد المواقع الإلكترونيّة المختصّة بالمواعدات الغراميّة. لكنّه خصّص شرطاً مهمًّا في ملفّه. اشترط في المرأة التي سيقابلها أن تكون محبّة للكلاب. وخلال شهرين، قابل بن عدّة نساء، لكنّه لم يكرّر اللقاء مع أيّ واحدة منهنّ. فاستمراره الطويل في مراسلة عدّة نساء ومقابلة البعض منهنّ لماماً لم يملأ بعض الفراغات الموجودة في حياته. لكنّ مزاجه تحسّن، وكذلك عمله. فلأوّل مرّة منذ وفاة بوفر، أثنى

رئيسه في العمل على أدائه في مهامّه الوظيفيّة.

توقّفنا عن حضور الجلسات بعد فترة وجيزة من ذلك. ولا أعلم إن كان بن قد ارتبط بعلاقة جديدة أو اقتنى كلباً آخر. أودّ لو أنّه فعل الأمرين. وأظنّ لو انكسر قلبه مجدّداً في المستقبل، سيتّصل بي. وبقدر ما يدفعني فضولي لمعرفة ما يفعله الآن، ولذلك السبب وحده، أتمنّى ألاّ أراه مجدّداً.

استغلال التركيز الذهنيّ الكامل في القضاء على الاجترار[26]:

أظهرت الدراسات التي أجريت على أعداد ممّن تعافوا من أزماتهم في انكسار القلوب أهمّيّة الحاجة إلى تحقيق الإغلاق المعرفيّ[27] في سبيل الوصول إلى التكيّف الصحّيّ المناسب. ولكي نتجاوز ذلك النوع من الأزمات يتعيّن علينا التوصّل إلى فهم راسخ لأسباب حدوث الانفصال. وكما رأينا، فوضوح الأسباب يساعدنا في تحقيق أمانينا بتسوية الخلافات والوصول إلى الإغلاق المعرفيّ. لكن ما الواجب علينا فعله في حال لم تتمّ الإجابة على أسئلتنا؟

وكثيراً ما تكون حالات الانفصال قاسية. نأتي إلى المنزل فنجده خالياً، ثمّ نستلم رسالة نصّيّة مقتضبة، أو نكتشف أن شريكنا قد غيّر من حالته الاجتماعيّة في منصّات التواصل الاجتماعيّ إلى «أعزب». وحتّى لو طلبنا تفسيراً لذلك، فغالباً لا يفي بالغرض

26) تمّ تعريف الاجترار في الفصل الثاني من الكتاب.
27) تمّ تعريف الإغلاق المعرفي في الفصل الثالث من الكتاب.

(*توصّلت إلى قرار بأنّه من غير المناسب أن أرتبط بعلاقة في هذا الوقت*)، أو أنّه تفسير ملتبس (*ليس بسببك، وإنّما بسببي*)، أو غير ذي فائدة (*لا أجد نفسي في المكان الصحيح*)، أو أنّه ظالم يخلو من العدالة (*لا أستطيع أن أتعامل مع انفعالاتك عندما أصرخ في وجهك!*).

****

يحاول الكثير منّا انتزاع إجابة أكثر وضوحاً وصراحة من الشخص المتسبّب بانكسار قلوبنا، لكن غالباً ما تفشل تلك المجهودات. والأفضل هو عدم فعل ذلك من الأساس. فمهما كانت التفسيرات التي يقدّمها الطرف الآخر فهي لن تلامس الجزء الأهمّ من المشكلة: فهم يشعرون بأنّنا غير متوافقين معهم بطريقة ما. أكثر من ذلك، فبحثنا عن إجابات كاملة وشافية يجعلنا ضعافاً أمام المشاعر العاطفيّة ويفتح باباً لأحاسيس الألم، والغضب، والإحباط، أو يعيدنا إلى المربّع الأوّل حيث الحيرة والارتباك.

وبدلاً من كلّ ذلك، ينبغي علينا أن نأتي بتفسيرنا الخاصّ لأسباب الانفصال، كأفضل تخمين يطابق الحقائق، أو معرفة شخصيّة الطرف الآخر وسلوكياته السابقة، أو أخذ حالة الانفصال وأحداثه الأخيرة بعين الاعتبار، والأهمّ، التخلّي عن الكبرياء، ومسألة الكرامة، وحبّ الذات ولو لحين. وإن تطلّب الأمر أن نملأ تلك الفراغات بأنفسنا، فبوسعنا أن نفعل ذلك على النحو الذي يجعلنا نشعر بحال أفضل تجاه الأشياء من حولنا، وهي

تبريرات منطقيّة نسوقها لأنفسنا وللآخرين.

ومن الأمثلة الجيّدة في تبرير الانفصال والتي تستحقّ الاهتمام هي تلك التي قدّمها ريتش لكاثي (كان يعتني بكاثي ويستمتع بصحبتها بشكل رائع لكنّه لم يقع في حبّها). كانت مبرّراته موزونة، وغير قطعيّة، وتتّسم بالشفقة - وهذا أمر نادر في عالم الانكسار- وهذا ما دعانا لوصف الانفصال بالمؤسف حيث اختارت كاثي رفض مبرّراته وهو ما تطلّب منها القيام برحلة لستّة أشهر (خلال فترة العلاج) حتّى تجد بديلاً له.

وعند تلك النقطة، لم يعد بإمكان كاثي إنكار فشلها في تحقيق هدفها. وأصبحت على استعداد لإعادة النظر في بحثها العبثيّ والقبول بما ذكره ريتش. وقيامها بذلك كان قراراً صائباً بكلّ المقاييس. فقد كانت تستنزف رغبتها الشديدة في الاجترار فيما يخصّ وضعها السابق مع ريتش، واضطرارها اللّجوء إلى دائرة المكافآت في دماغها التي كوّنت أعراض الانسحاب القاسية التي لم تقاومها.

وبمجرّد أن نقضي أسابيع وأشهرا ونحن نبدي قلقنا على طرف العلاقة السابقة، تصبح محاولة الاقلاع عن العادات السابقة صعبة على نحو ما. ومن حسن الحظّ، أنّ هناك أساليب نفسيّة فعّالة في مواجهة هذا النوع من الاجترار الكامل.

والاجترار بذاته يتطلّب تركيزاً متواصلاً على الأفكار السلبيّة والذكريات من كلّ نوع (وليست فقط تلك المتعلّقة بانكسار

القلوب) حتّى يصبح ذلك التركيز وبكلّ بساطة اعتياديًّا وهو ما يرفع من مخاطر الإصابة بالاكتئاب. ومفتاح الحلّ في التخلّص من الاجترار يكون في مواجهة أعراضه السلبيّة من خلال تبنّي طرق تفكير لا تتسرّع في إصدار الأحكام. وأكثر هذه الأساليب نجاعة ونجاحاً يسمّى التأمّل الذهنيّ[28].

وهذ التأمّل يتطلّب التركيز على الحالة الداخليّة وتجارب الوقت الحاضر. ونستطيع تطبيق ذلك بطرق متنوّعة. فيمكننا مثلاً التركيز على الإحساس بالهواء وهو يدخل الرئتين، والروائح من حولنا ونحن نتنفّس، والشعور بملامسة الرياح ولفح أشعّة الشمس لوجوهنا، والأشكال التي تصنعها شقوق الجدران المحاذية للأرصفة التي نجتازها، أو درجات اللون الأخضر للنباتات والأشجار التي نمرّ بها في مسيرنا. وكلّما لفتت انتباهنا أفكار غير ذات صلة (*لا أصدّق أنّ صاحبي تخلّى عنّي!*) فإنّنا نسجّل فكرة بطريقة غير متسرّعة (*كنت أفكّر بصاحبي*)، وبذلك نستحضر وعينا ونوظّفه في التجارب الحاليّة.

ويعتبر التأمّل الذهنيّ شكلاً من أشكال التدريب المعرفيّ *cognitive training* (تماماً كالتمارين الذهنيّة) ومشابهة للعطف الذاتيّ. ومن هنا، فهي تتطلّب تدريباً يوميًّا. لكن قد يعاني المبتدئون

---

28) التأمّل الذهنيّ *mindfulness meditation* : ويعرف كذلك باليقظة التامّة، وهو نوع من التأمّل الذي يكون فيه الإنسان واعياً بشدّة بما يحسّه ويشعر به في الوقت الحاليّ دون تدخّل أو تحكّم. ونشمل تمارين هذا التأمّل طرقاً للتنفّس والتخيّل الموجّه وغيرها من الممارسات لتهدئة الجسم والعقل والمساعدة في تقليل التوتّر.

فيه من أعراض الإقحام[29] بشكل منتظم وقضاء أكثر أوقاتهم بالتركيز على التنفّس. لكن كلّما تدرّبنا أكثر، كلّما زاد ارتباطنا بتركيزنا التأمّليّ، فيما يبدأ الاضطراب والأفكار السلبيّة الأخرى بالانخفاض.

ولا يعدّ التركيز الذهنيّ الكامل مجرّد نوع من التأمّل التقليديّ، بل إنّه وسيلة تفكير نركّز من خلالها على ما يحدث حولنا في اللحظات الحاضرة، كاستنشاقنا لرائحة الزهور عند مشينا في الحديقة، أو سماعنا لزقزقة العصافير من خلف النوافذ ونحن جلوس في منازلنا، أو ضوضاء الشوارع المزدحمة ونحن متّجهين للعمل.

وقد تمّت دراسة التركيز الذهنيّ الكامل على نطاق واسع في السنوات الأخيرة. فتوجيه انتباهنا نحو أحداث الحاضر دون أن نجترّ الماضي أو نقلق بخصوص المستقبل يثمر فوائد نفسيّة عظيمة، كالتقليل من أعراض التوتّر، والتشتّت، والاجترار، والأفكار الوسواسيّة.

أشرتُ على كاثي أن تبدأ بالتمرينات الأساسيّة للتركيز الذهنيّ الكامل، واقترحت عليها التدريب لخمس مرّات في الأسبوع على الأقلّ. وكوني وضّحت لها حالة الاجترار الشديدة التي تمرّ بها، فقد

---

29) الإقحام أو التدخّل *intrusive thoughts* : حالة نفسيّة يعاني المصاب فيها من سيطرة أفكار سيّئة عليه بنحو متكرّر، بحيث تكون هذه الأفكار بغيضة أو مقلقة أو مرعبة، مما يؤثّر في حياته اليوميّة.

توقّعتُ أن تتقدّم بشكل بطيء. لكن ما إن مرّت خمسة أسابيع، حتّى حضرتْ إلى جلستها وهي تعلن «الأخبار الجيّدة».

كان هدف كاثي أن يمرّ أسبوع كامل دون أن تفكّر بريتش. كان طلباً صعباً. هل كان بإمكانها تحقيق ذلك بالفعل؟

قالت لي: «لم أفكّر بريتش لمدّة ستّ ساعات!»

لقد تشجّعتُ حينما علمت أنّها لم تفكّر بريتش لستّ ساعات متواصلة، لكنّ ما شجّعني أكثر كان حماسها. فقد تناقصت، على ما يبدو، شكوكها الأوّليّة في مدى فعاليّة الأسلوب الذي اقترحته، واتّضحت جدّيّتها في التعاون معي. وقد كانت كذلك.

لقد استرجعت كاثي إصرارها القويّ: ذلك الإصرار الذي ساعدها كثيراً أثناء فترة علاجها من السرطان، وزاد من عزمها في معركتها مع الاجترار، ووصولها إلى حلول للغز انفصالها (غير الموجود أصلاً). ومرّة أخرى، قامت كاثي بتطويع حماسها وتصميمها للتحسين من صحّتها، هذه المرّة صحّتها النفسيّة.

سجّلت كاثي في دورة للتأمّل الذهنيّ، وقامت بقراءة كتب عنه، وانضمّت إلى مجموعات تهتمّ به وحثّت اثنتان من صديقاتها كي تنضمّا للبرنامج، وقامت بمشاهدة عدد لا يحصى من المحاضرات والاستماع إلى الكثير من المدوّنات الصوتيّة الخاصّة به.

ولا يقتصر دور التأمّل الذهنيّ على تقليص التأثير الناتج عن الاجترار ونقد الذات، بل إنّه يعمل على التخفيض من ردود الفعل

العاطفيّة والأفكار السوداويّة لدينا، حتّى إذا ما عاودتنا تلك الأفكار المحزنة من جديد، فلن تكون في قوّة تأثيرها كما في السابق. والواقع أنّ كاثي لم تقلّص من أعراض الإقحام تجاه ريتش فحسب، بل إنّها كذلك واجهت أفكاراً أخرى أشدّ وطأة وأكثر سهولة في الإقصاء.مكتبة سُر مَن قرأ

رأيتُ كاثي بعد ذلك بأسابيع عدّة وقد بدا عليها التغيير الواضح. وأخيراً، لم تعد تعاني من تلك الآلام النفسيّة المستمرّة.

تقول كاثي: «لقد وقعتُ في حبّ التأمّل الذهنيّ. لكن يبدو أنّني تحمّست قليلاً. فأصدقائي يظنّون أنّ كلّ ما قمت به هو تبديل إدمان بآخر.»

سألتها: «وهل تتّفقين معهم؟»

اعترفت: «قليلاً. فقد واصلت التدريب على التأمّل الذهنيّ، لكن في الوقت ذاته ألغيت الدروس المسائيّة. وعلى أيّة حال، فقد كانت فكرة الإلغاء موجودة من قبل. كنت أحتاج بعض الوقت لأتحرّر قليلاً.»

سألتها: «لماذا؟»

تناولت كاثي هاتفها لتريني رسالة نصّيّة بعثتها إلى أصدقائها الليلة السابقة: «*أنا جاهزة!*»

وبدأت أدندن بأغنية «إنها تمطر رجالاً». ثمّ جلست وأسندت ظهري لأقول: «هالالويا!»

استرداد شخصياتنا السابقة:

جميع العلاقات تتطلّب منّا التغيير أو التعديل من نظرتنا لأنفسنا. فنحن نغيّر الضمائر من المفرد إلى وما يدلّ على الملكيّة مثل إلى، كما أنّنا نميل إلى صنع صداقات مع الأزواج الآخرين ونقلّل من رؤيتنا للأصدقاء العازبين. وفي الوقت نفسه نتخلّى عن الاهتمامات الفرديّة ونتبنّى المشترك منها، كما نغيّر من المنتجات التي نستخدمها، ونستبدل هواياتنا المنزليّة منها والخارجيّة، والقائمة تطول. وعندما تنتهي علاقاتنا نضطرّ إلى التعديل فيما ذكرناه، ونعود كما كنّا من قبل.

وقد أظهرت دراسات عديدة أنّ استعادة الشعور بالنفس والتواصل الوجدانيّ معها هو متغيّر حاسم في قدرتنا على التعافي من انكسار القلوب. وتناولت دراسة حديثة تلك التغييرات التي تطرأ على مفهوم النفس والرفاه العاطفيّ عند المتطوّعين فيها بعد مرور ثمانية أسابيع على انفصالهم عن شركاءهم. قام الباحثون بقياس مفهوم النفس والرفاه النفسيّ عند المشاركين باستخدام الاستبيانات والتخطيط الكهربائيّ للعضل [30]. وهذا التخطيط يقيس التغييرات البسيطة في حركة عضلات الوجه والتي تشير بدورها إلى وجود استجابة عاطفيّة لكن لا يمكن ملاحظتها بالعين

30) التخطيط الكهربائيّ للعضل *facial electromyography* : ويعرف اختصاراً بـ *fEMG* ، وهو إجراء تشخيصيّ لتقييم صحّة عضلات الوجه والخلايا العصبيّة الحركيّة التي تتحكّم فيها.

الجرّدة.

وقد أكّدت الطريقتان (الاستبيانات والتخطيط الكهربائيّ) أنّ فشل أولئك المصابين بالانكسار في إعادة تعريف شعورهم بالنفس، يجعلهم يلاقون صعوبة في تسوية علاقاتهم بعد الانفصال، ويواجهون ضائقة نفسيّة أكبر. والأمر نفسه ينطبق على أولئك الذين يظهرون ردود فعل عاطفيّة شديدة لما يظنّه شركاؤهم بهم. وخلصت الدراسة إلى أن أحد الأسباب وراء صعوبة إعادة تعريف الشعور بالنفس بعد الانفصال ترجع إلى استمرارنا (لا شعوريًّا) بتعريف أنفسنا من خلال علاقتنا (المنتهية أصلاً).

إنّ استعادة شخصياتنا مسألة غاية في الأهمّيّة في المراحل التي تلي فقداننا لحيوان مفضّل. فعندما ماتت ميتنز، قطّة ليندسي، فقدت الأخيرة جانباً مهمًّا من هويّتها. ولطالما عرّفت ليندسي نفسها على أنّها أمّ، وزوجة، ولاعبة رياضيّة. وهي ترى أنّ دورها كأمّ هو الأهمّ لديها رغم عدم إقرارها بذلك، ويلي ذلك دائماً دورها كرياضيّة.

استمرّت ليندسي في ممارسة التمارين الرياضيّة في الوقت الذي حافظت فيه على برنامجها الخاصّ بالجري والسباحة، لكنّها بالكاد تمارس ركوب الدرّاجة، رغم كونها أقوى مرحلة من مراحل الثلاثيّ الحديث، رياضتها المحبّبة. وكان من المفترض أن ينطلق سباقها القادم في أقلّ من شهر على وفاة ميتنز، وقبيل السباق بأيّام قليلة، أخبرتني ليندسي بنيّتها في الانسحاب.

قالت لي في هذا الصدد: «لطالما اعتدت أن أكون رياضيّة، لكن منذ وفاة ميتنز ..»

قاطعتها: «لحظة، انتظري من فضلك. *اعتدتِ* أن تكوني رياضيّة؟ هل تقبلين على نفسك أنّك لن تكوني كذلك؟»

«لا، لكنّها الحقيقة.»

«الحقيقة الوحيدة أنّ ميتنز ماتت. والحقائق لا يمكن تغييرها. وسواء كنتِ رياضيّة أم اعتزلتِ اللعبة التي تحبّين فهذه ليست حقيقة، بل اختيارا.»

ارتكبت ليندسي خطأ يقع فيه الكثير منّا عندما نواجه مهمّة إعادة تعريف الشعور بالنفس في وجه الأحزان. فقد كانت تنتظر من أفعالها أن تعرّف الناس بها أكثر من أن تقرّر هي من تريد أن تكون وتكتشف بنفسها الأفعال الداعمة لتعريف الذات. ألححت على ليندسي أن تكتشف بنفسها الطريقة التي تواصل من خلالها تدريباتها، كون رياضة الثلاثيّ الحديث تلعب دوراً رئيسيًّا في حياتها، وهو دور لا يمكنها أن تتحمّل فقدانه.

وافقت على التفكير في ذلك، فحاولت أن أشدّ من أزرها. وأخبرتها أنّ هنالك نتائج بحث مشابه، تبيّن فيه أنّ وجود متغيّر واحد له القدرة على إضافة تعديلات عاطفيّة صحّيّة وسريعة في وجه حالات الانكسار في كلّ مرّة، لكنّه كذلك أكثر المتغيّرات التي نتردّد في اختيارها: إيجاد البديل للحيوان الأليف أو الشخص الذي

فقدناه.

ولنكون واضحين، فإنّه من غير اللائق أو الإنصاف، ومن السابق لأوانه، الخروج مع طرف علاقة جديدة أو اقتناء حيوان جديد بعد فترة وجيزة من حالة الانكسار، بل إنّه خطأ محض. ومع هذا، فإنّ القيام بذلك كان له تأثيره الفعّال في التخفيف من الأحزان والآلام العاطفيّة لأنّه وبكلّ بساطة يقلّل من تمسّكنا بمن فقدناهم.

ولا شكّ أنّ الوقت عامل مهمّ أيضاً. هل سارعت كاثي بالخروج في موعد جديد بعد يوم من انفصالها عن ريتش؟ لا. وهل ترك بن العيادة البيطريّة بعد وفاة بوفر وسارع من فوره إلى مأوى الحيوانات المحلّيّ ليقتني كلباً آخر؟ لا. لكنّنا أيضاً لا ننتظر حتّى «نتخطى أزماتنا بالكامل» من أجل اتّخاذ خطوات كتلك.

وقد لا نكون في كامل جهوزيتنا العاطفيّة في أوّل موعد بعد حالة انفصال مريرة، لكن إن قابلنا شخصاً وارتحنا لجانبه وكسبنا ثقته وجعلناه يعرف المزيد، لكان باستطاعتنا إخباره/ إخبارها بحاجتنا إلى أخذ الأمور برويّة.

وبالمثل، فإنّ اقتناء حيوان جديد لا يعني تخلّينا عن ذكرياتنا مع من سبقه. فقلوبنا كبيرة بما يكفي لترثي حيوانا وتعتني بآخر. وقد يلزمنا وقت أطول للوقوع في حبّ الحيوان الجديد طالما كنّا نجدّد حزننا- وإن بشكل أقلّ- على الحيوان الذي سبقه. والواقع أنّ هذه الحيوانات الأليفة عادة ما تكون بارعة جدًّا في إيجاد طريقها نحو

قلوب من يحبّون اقتناءها.

أمّا ليندسي، فقد استبعدت اقتناءها قطّة جديدة. وعلى ما يبدو، لم أكن الشخص الوحيد الذي شعر بحاجتها للعودة إلى تمارينها والاهتمام بمكانتها كلاعبة في الثلاثيّ الحديث. فبعد أسابيع قليلة، فاجأها زوجها وأطفالها بمناسبة عيد ميلادها بصندوق كبير ذي ثقوب في أعلاه. كان بداخله قطّة صغيرة. وفي صباح اليوم التالي، قامت ليندسي بنقل القطّة إلى القبو، ووضعتها على الرفّ المعتاد، وعادت لامتطاء درّاجتها الثابتة من جديد.

****

إنّ التعافي من انكسار القلوب دائماً ما يبدأ بقرار أو تصميم على الاستنفار في الوقت الذي تحاول فيه عقولنا التدخّل لعرقلة ذلك. والمعركة القادمة تتطلّب الشجاعة والحزم، وكذلك المعرفة والوعي في الوقت ذاته، ومن هنا يلزمنا القيام بما يلي:

- فهم الطريقة التي يعمل بها العقل ضدّ مشيئتنا، واتّخاذ الخطوات المناسبة لمواجهة الدوافع والعادات (الغير صحية) غير الصحيّة والتي تعمل على انتكاسة حالتنا أو عدم تقدّمها.
- مكافحة الميل إلى الإدمان للإبقاء على أثر لأولئك الذين فقدناهم، سواء عن طريق ذكرياتهم أو مقتنياتهم.
- إعادة بناء احترامنا لذاتنا من خلال ممارسة العطف الذاتيّ.
- تبنّي فكرة التأمّل الذهنيّ لمكافحة الأفكار الوسواسيّة الناتجة عن حالة الفقدان التي نعيشها.

- معرفة الفراغات التي خلّفتها حالة الانكسار في حياتنا واتّخاذ الخطوات اللازمة لملئها.
- إعادة التواصل مع ذواتنا كي نعود إلى شخصياتنا التي كنّا عليها.

قد تنكسر قلوبنا لكن علينا ألّا ننكسر معها. كما يمكننا أن نتراجع أو نتقدّم بعد مرور وقت كاف حتّى لو لم نشعر بالاستعداد للقيام بذلك. وبوسعنا أن نتحكّم في حياتنا وعقولنا وأن نضع أنفسنا على الطريق الصحيح للتعافي. ولا حاجة لنا بالألم العاطفيّ ولا ينبغي أن يكون رفيقاً دائماً لنا.

لا تدعه يكون كذلك.

الخاتمة

كيف نجعل الألم العاطفيّ مرئيًّا

لقد عملتُ مع العشرات ممّن أصيبوا بانكسار القلوب خلال العشرين عاماً الماضية وأتذكّر جيّداً الكثير منهم. وهذا ليس بالأمر المستغرب، حيث أنّ سهولة تذكّرك للأحداث يعتمد بشكل كبير على شدّتها. فمن الصعوبة نسيان ذلك الزّخم الكبير من العواطف والكرب الرهيب الذي عانى منه من انكسر قلبه. وهذا يكون صحيحاً على وجه الخصوص حينما يكون من يجلس أمامي مراهقاً. فقوّة المراهقة، التي تتغذّى على الهرمونات، والمشاعر الشديدة المصاحبة لها، وبراءة المراهقين وقلّة خبراتهم، تجعلهم عرضة بشكل كبير لعذابات الانكسار.

ومازالت قصّة أحد المرضى المراهقين عالقة في ذهني لأنّها تتعلّق بكلّ الأخطاء التي نرتكبها في تعاملنا مع كسر القلوب. كان غريغ «*Greg*» طالباً شديد الذكاء في السابعة عشرة من عمره وينتمي إلى مجتمع المثليّين. وقد انتهى للتوّ من التعليم العامّ في المدرسة - لحسن حظّه- وبينما يتمتّع الطلاّب «الأسوياء» بخيارات رومانسيّة

واسعة، إلاّ أنّ الشباب «المثليين» على وجه التحديد لديهم اختيارات ضئيلة جدًّا في هذا الشأن. أمضى غريغ عامين في الخروج مع ديفون «*Devon*» الذي يكبره سنًّا، وهو أحد صبيين آخرين كانا في نفس المدرسة وينتميان إلى المجتمع المثليّ.

فبعد شهر من نهاية الدراسة، استجمع غريغ شجاعته وذهب إلى ديفون أثناء استراحة الغداء واقترح عليه الخروج سويّة. وكما يحدث كثيراً مع المراهقين، فقد كان رفض ديفون سريعاً وقاسياً دونما حاجة. شعر غريغ بإذلال ويأس كبيرين، لكنّه أخذ طريقه إلى قاعة الدراسة حيث ينتظره اختبار مهمّ في مادّة التاريخ. وكان صديق غريغ المفضّل «السويّ» دائماً ما يجلس إلى جواره في حصّة التاريخ، وتمنى غريغ قضاء ولو لحظات بسيطة يتحدّث فيها معه وينال منه الدعم المعنويّ الكافي قبل بداية الاختبار.

لكن عندما وصل غريغ إلى قاعة الدرس، لم يجد صديقه هناك. وفيما بعد، عرف أنّ صديقه أصيب بالتواء في كاحله عندما كان يلعب كرة السلّة أثناء فترة الغداء. وما إن رأت معلّمة التاريخ ذلك الكاحل المتورّم، حتّى استثنته من الاختبار وأرسلته إلى عيادة المدرسة من أجل العلاج. ولوحده وبدون الدعم المنتظر، جلس غريغ لساعة كاملة وهو يغالب دموعه محاولاً التركيز على اختباره. ولإدراكه أنّ أداءه كان سيّئاً في الاختبار (الواقع أنّه رسب في المادّة)، اقترب غريغ من معلّمة التاريخ بعد الدرس ليشرح لها أسباب عدم تركيزه أثناء الاختبار، فما كان منها إلاّ أن وبّخته على

تقصيره و«اختلاقه للأعذار».

وهذه هي الرسالة التي نبعثها لطلاّب المدارس الثانويّة عن الآلام العاطفيّة مقابل نظيرتها الجسديّة. فلو تورّم كاحلك، وإن بشكل خفيف، فإنّ عدم الارتياح البدنيّ سيظهر على ملامحك، وستشعر بعطف الآخرين واهتمامهم بك. لكن إن تمّ انتزاع قلبك من صدرك وأصبحت الآلام العاطفيّة لا تطاق إلى الحدّ الذي لا يمكنك من خلاله التركيز، فإنّك لن تحظى بأيّ منهما. وإذا كانت هذه هي الكيفيّة التي نعلّم بها شبابنا، أفلا يكون من غير المستغرب وجود ذلك الجهل الشديد بانكسار القلوب والآلام العاطفيّة الناتجة عنه؟ وإن لم تنل معلّمة غريغ القدر الكافي من التدريبات الخاصّة بكيفيّة التعامل مع الطلاّب الذين انكسرت قلوبهم للتوّ، ألا نستغرب بعد ذلك من ردّة فعلها تجاه أعذار غريغ؟

وأنا لا أدعو إلى تبرير أعذار كلّ مراهق أصيب بالانكسار عند إخفاقه في الاختبارات. وإن علمنا بمقدار ما يصيب الطالب من الانكسارات النفسيّة، فسوف ينتهي بنا الأمر إلى أعداد كبيرة من الطلاّب يعيدون اختباراتهم بدلاً من دخولهم لها في موعدها. والواقع أنّ فصل الضائقة النفسيّة والعاطفيّة التي يعاني منها المراهقون يوميًّا، عن الأوضاع الحرجة والاستثنائيّة، هو أمر بسيط جدًّا بكلّ المقاييس. لكنّ غريغ لم يكن من أولئك الذين يستطيعون مداواة مشاعره المجروحة نتيجة رفض أو انفصال حدث قبل أيّام أو أسابيع منها. كان مجرّد طالب مدرسة سرعان ما تتساقط دموعه

عند أوّل مشاعر حزن تنتابه.

ونحن في حاجة ماسّة إلى حوار أكثر انفتاحاً بشأن مدى التأثير الشديد لانكسار القلوب على مشاعرنا وتصرّفاتنا. ومن أجل أن تكون تلك المناقشات مثمرة، علينا أن نخلّص أنفسنا من الفكرة القائلة بوجود مشاعر صبيانيّة محرجة أو غير مناسبة عند الإحساس بالآلام العاطفيّة الناتجة عن انكسار القلوب، لأنّ حالة الانكسار هي فعل مدمّر في كلّ الأعمار.

فنحن نعاني عندها من آلام عاطفيّة تكاد تكون "غير محتملة" لأيّام وأسابيع، وقد تصل لأشهر في النهاية. كما أنّ أجسادنا كذلك تقاسي من الضغوطات العصبيّة التي تلحق الضرر بصحّتنا على المدى الطويل وكذلك القصير. وأحزاننا تعمل على تنشيط مجموعة الدوائر الدماغيّة التي بدورها تسبّب إحداث الأعراض الانسحابيّة المماثلة لتلك التي تحدث لدى مدمني الكوكايين والهيروين. أمّا قدرتنا على التركيز، والتفكير الإبداعيّ، وحلّ المشاكل، والوظائف الذهنيّة بشكل عامّ، فسوف تتدهور بشكل كبير. وتنقلب معيشتنا رأساً على عقب، الأمر الذي يجعلنا نتساءل عن هويّتنا الشخصيّة وكيفيّة تعريفنا لأنفسنا من هنا فصاعداً.

والواقع أنّ كلّ ذلك لا يعترف به افتراضاً إن لم يكن موضع تجاهل تامّ من المجتمع ككلّ، ما يجعل محنتنا أصعب كثيراً ممّا هي عليه الآن. فقد يمدّنا أصدقاؤنا وأحبابنا بالمواساة والدعم، ولكن لفترة محدودة. أمّا مدارسنا، ومؤسّساتنا، وأماكن عملنا، وحتّى

أنظمة الرعاية الصحيّة فإنّها تفشل في الإتيان بشيء من ذلك (كالإجراءات العكسيّة التي يتّخذها بعض المدراء وأرباب العمل).

وما يجعل هذه الحالة مؤسفة وغير مقبولة حقًّا هو أنّنا لا نتجاهل تلك الأحزان في المقام الأوّل. فعندما يموت قريب لنا من الدرجة الأولى، وخاصّة إن كان زوجاً أو زوجة، أو أحد الوالدين أو الأبناء (الأشقّاء يأتون في آخر القائمة)، فإنّنا عادة ما نمنح الوقت، والتعاطف، والشفقة، بل وحتّى التفهّم الضمنيّ، وهي أشياء لا يمكننا القيام بها على أكمل وجه في حال الحزن الشديد. وبالمثل، يميل بعض أرباب العمل إلى تقديم مواساتهم ودعمهم حينما يعلمون بمرورنا بتجربة طلاق مريرة. وفي هذه الحالة يقرّون بأحزاننا ويعترفون بها، بصرف النظر عن حجمها.

ولكن هناك أنواع أخرى من الحزن والأسى، مثل تلك الأنواع الناتجة عن انكسار القلوب، والتي سبرنا غورها في هذا الكتاب، لم يتمّ التعرّف عليها ولا الإقرار بها، بل إنّها حرمت من حقوقها، بصرف النظر عن درجة الدمار النفسيّ الذي نعانيه. وبهذا لم يسلب منّا الدعم والشفقة فحسب، بل إنّه فرض علينا استهلاك ما تبقّى من مشاعرنا المتضائلة لإخفاء مشاعر الحزن كي لا يحكم علينا بالإفراط في العاطفة، أو بعدم النضوج أو ضعف الشخصيّة.

إنّ ما يساورني من قلق بشأن الكيفيّة التي نهمّش من خلالها هذه الأنواع من الحزن ليس مجرّد انعكاس لعملي مع مرضى الانكسار فحسب. فقد بيّنت بعض الدراسات الخاصّة بتهميش الأحزان،

وهناك العديد منها، أنّ تجاهل المجتمعات لحالات الحزن وعدم الإقرار بها تجعل أفراده يضفون عليها معايير جديدة ويرون المشاعر الداخليّة وردود الأفعال مفتقدة للصفة الاعتباريّة وذات قيمة أقلّ من غيرها. وهذا النقص الداخليّ والخارجيّ في الفعاليّة يؤثّر سلباً على صحّتنا النفسيّة ويزيد من مخاطر تعرّضنا للاكتئاب السريريّ[31].

ولو كان الألم العاطفيّ مرئيًّا، لما تمّ تهميش انكسار القلوب والمعاناة التي يتسبّب بها لوقت طويل. فعندما ندخل المدرسة أو مقرّ العمل بساق أو ذراع مكسورة، أو حتّى بإصبع مكسور، فإنّنا في الغالب نشدّ انتباه الآخرين واهتمامهم لأنّهم سيرون تلك الضمّادات أو تلك الجبيرة، بعكس ما يحدث عند انكسار القلوب، فهي هناك كشاهد على ألمنا. ومع هذا فإنّ أوجاع العظام المكسورة لا تقارن بالاعتلالات الإدراكيّة والعاطفيّة والنفسيّة العميقة التي يسبّبها انكسار القلوب.

وتتردّد معظم الشركات في إضفاء الطابع المؤسّسيّ على البدلات المقرّرة على «الأسباب الصحّيّة العاطفيّة» (وهو الاسم المخفّف للتشخيصات النفسيّة الكبيرة) لأنّها تخشى استغلال الموظّفين لها بغير وجه حقّ. ومع هذا فإنّ افتراضاتهم تلك تخلو من بعد النظر والشفافيّة. فمع عدم توفيرها الوقت والدعم اللازمين للتعافي،

---

31) الاكتئاب السريريّ clinical depression : وهو أكثر أشكال الاكتئاب حدّة ويعرف أيضاً بالاكتئاب الكبير، ومن أعراضه تزايد مشاعر الحزن والانهيار في البكاء والإحساس بانعدام القيمة واليأس ونوبات الغضب والتهيّج، فضلاً عن اضطرابات النوم والتعب وانخفاض الشهيّة والصداع والآلام الجسديّة الأخرى.

أجدها تتحمّل أعباء الموظّفين الأقلّ إنتاجيّة والذين يعملون بمعدّلات أقلّ من قدراتهم الحقيقيّة ولفترات زمنيّة طويلة.

ولو أدركت الشركات ذلك التأثير المنهك لانكسار القلوب على موظّفيها ومنحتهم الدعم اللاّزم من أجل التعافي والخروج من دائرة الأحزان، فإنّ ذلك من شأنه عودتهم إلى الإنتاجيّة الكاملة في وقت أقرب ممّا لو لم يفعلوا ذلك. وبدلاً من إخفاء آلامنا العاطفيّة عن أقراننا من الطلاّب والزملاء والمعلّمين وأرباب العمل، فإنّه باستطاعتنا التعافي منها بشكل أسرع وتقليص فترة الانتاجيّة المتّفق عليها.

وإذا قبلت المدارس بالحقيقة الثابتة والتي تؤكّد أنّ الآلام العاطفيّة لا تقلّ عن الجسديّة في أهمّيّتها وشرعيّتها وتأثيرها المنهك، لسارعت في تدريب منسوبيها حتّى يكونوا أكثر دعماً وعطفاً نحو التلاميذ الذين يعانون من الانكسار. وليس من سبب لعدم تدريس جمهورنا الأسير من طلاّب المدارس المتوسّطة والثانويّة كيفيّة تجنّب الأخطاء التي تفاقم من آلامنا العاطفيّة وتبنيهم العادات التي تعزّز من صحّتهم العاطفيّة وتعافيهم. لكنّنا لا نفعل ذلك.

ولو كان الألم العاطفيّ مرئيًّا، لكنّا جميعاً نتصرّف على سجيّتنا وبشكل مختلف تماماً. ولوجدنا طرقاً أكثر لطفاً للانفصال مع الشخص طرف العلاقة، ولكنّا أقلّ قساوة في رفضنا للطرف الذي يبدي اهتمامه بنا. وسنبدي اهتماماً أكبر عندما نرى شخصاً يجلس وحيداً، وقد بدت على وجهه علامات الحزن. وقد نبدي شيئاً من

الصبر وعدم التسرّع بالأحكام حينما يفشل أحد الأصدقاء المقرّبين في تجاوزه محنة الانكسار في الوقت المتوقّع له. وحينما تنكسر قلوبنا، سوف نكون أكثر رحمة بأنفسنا، وسنشعر بقدر أقلّ من الخجل إزاء أزمتنا، كما سنكون في الوقت نفسه أكثر انفتاحاً على طلب المساعدة التي نحتاجها.

ولكن يتعيّن علينا في الوقت الحاليّ أن نذكّر أنفسنا أنّه بالرغم من افتقارنا للدعم المؤسساتيّ، فنحن لا نعزل أنفسنا تماماً ضدّ الهجمات النفسيّة والجسديّة لانكسار القلوب. هنالك أشياء يمكننا القيام بها (وأشياء يجب أن نتجنّب فعلها) لتخفيف الألم العاطفيّ، والتعجيل بشفائنا، وعلاج الجراح العاطفيّة والنفسيّة التي عانينا منها. ومعرفتنا لأنواع الأخطاء التي يجب تلافيها وكيفيّة تجنّب الوقوع في فخّها، ومعرفة الإجراءات التي ينبغي اتّخاذها والعادات التي يلزم تبنّيها من أجل الشفاء، كلّ هذا يعني أنّنا لم نعد تحت رحمة العنصر العلاجيّ الوحيد الذي لا يمكننا التحكّم فيه، وهو الوقت. يمكننا مساعدة قلوبنا على الشفاء، كما يمكن أن نكون كذلك سبّاقين في دعم ومساندة غيرنا ممّن أصيبوا بانكسار في قلوبهم والتسريع من شفائهم.

إنّنا نرى حالات الانكسار من حولنا، ولقد حان الوقت كي نفتح أعيننا ونبصرها، وحينها فقط يمكننا وبحقّ معالجتها والمضيّ قدماً.

شكر وتقدير

لقد عملتُ أثناء ممارستي المهنيّة ولأكثر من عقدين مع عدد لا يحصى من الأفراد الذين عانوا من انكسار في القلوب. وعندما دعتني هيلين وولترز، مديرة التحرير في TED[32] (شكراً لك هيلين!)، وميشيل كوينت، المحرّرة التنفيذيّة لسلسلة كتب TED إلى تأليف كتاب عن طرق التعافي من انكسار القلوب، كانت لديّ ردّتا فعل، الأولى أنّني وافقت على الفور، والثانية أنّني خبطت جبهتي متسائلاً عمّا منعني من تأليف هذا الكتاب بنفسي، لكنّني تذكّرت أنّ TED هي من ترعى الأفكار الرائعة، فكان من المنطقيّ أنّهم سبقوني إلى هذا.

عملت بسرعة على الكتاب، واكتشفت كم هي رائعة ميشيل المحرّرة. شكراً لك يا ميشيل أن جعلت العمل تعاونيًّا وممتعاً من البداية إلى النهاية. كما أشكر فريق العمل في دار سايمون وشوستر

32) *TED*: اختصار لعبارة *Technology, Entertainment, and Design* (تكنولوجيا، وترفيه، وتصميم)، وهي سلسلة مؤتمرات عالميّة تهدف إلى تعريف (ونشر) الأفكار الجديدة والمتميزة ونشرها للعالم, وترعاها مؤسّسة سابلينج *Sapling* الأمريكيّة وهي مؤسّسة خاصّة غير ربحيّة تأسّست عام 1984 في كاليفورنيا.

Simon & Schuster للنشر، وكذلك الفنّانة هين كيم لرسوماتها الرائعة.

والشكر موصول إلى وكيلة أعمالي ميشيل تيسلر، والتي عملت أكثر ممّا يتطلّب واجبها المهنيّ. لا أستطيع أن أوفّيها حقّها، وأشعر بأنّي محظوظ جدًّا كونها تدير أعمالي.

وإلى الشخص الذي يقرأ كلّ ما أكتبه، إلى أخي التوأم الدكتور جيل وينش. كان نقده البنّاء، وتشجيعه، ودعمه لا يقدّر بثمن في هذا المشروع، والمشاريع التي سبقته. كما أقدّم امتناني الكبير لكلّ من إيفرات وينش، وبري تريمبلاي، وراكيل ديبيتشي، وميغان فوي، وأورلي زورافسكي، وجيمي باركر على اقتراحاتهم وآرائهم الثاقبة.

وأخيراً، أقدّم امتناني الأبديّ إلى زبائني الكرام، الذين قدموا إلى عيادتي بقلوب مفتوحة لأشاركهم أخلص مشاعرهم وأدقّ خصوصياتهم. أتشرّف بهم، وأتعلّم منهم، وأكبر معهم كلّ يوم.



المراجع

Bartels, Andreas, and Semir Zeki. "The Neural Basis of Romantic Love." *NeuroReport* 11, no. 17 (2000): 3829–34.

Baumeister, R. F., J. M. Twenge, and C. K. Nuss. "Effects of Social Exclusion on Cognitive Processes: Anticipated Aloneness Reduces Intelligent Thought." *Journal of Personality and Social Psychology* 83, no. 4 (2002): 817–27.

Boelen, Paul A., and Albert Reijntjes. "Negative Cognitions in Emotional Problems Following Romantic Relationship Break-ups." *Stress & Health* 25, no. 1 (2009): 11–19.

Breines, Juliana G., and Serena Chen. "Activating the Inner Caregiver: The Role of Support-Giving Schemas in Increasing State Self-Compassion." *Journal of Experimental Social Psychology* 49, no. 1 (2013): 58–64.

Cordaro, Millie. "Pet Loss and Disenfranchised Grief: Implications for Mental Health Counseling Practice." *Journal of Mental Health Counseling* 34, no. 4 (2012): 283–94.

Field, Tiffany. "Romantic Breakups, Heartbreak and Bereavement—Romantic Breakups." *Psychology* 2, no. 4 (2011): 382–87.

Fisher, Helen E., Xiaomeng Xu, Arthur Aaron, and Lucy L. Brown. "Intense, Passionate, Romantic Love: A Natural Addiction? How the Fields That Investigate Romance and Substance Abuse Can Inform Each Other." *Frontiers in Psychology* 7:687 (2016).

Garimella, Kiran, Ingmar Weber, and Sonya Dal Cin. "From 'I Love You Babe' to 'Leave Me Alone'— Romantic Relationship Breakups on Twitter." 6th International Conference on Social Informatics (SocInfo 2014). Accessed online: arXiv:1409.5980 [cs.SI].

Keune, Philipp M., Vladimir Bostanov, Boris Kotchoubey, and Martin Hautzinger. "Mindfulness Versus Rumination and Behavioral Inhibition: A Perspective from Research on Frontal Brain Asymmetry." *Personality and Individual Differences* 53, no. 3 (2012): 323–28.

Knox, David, Marty E. Zusman, Melissa Kaluzny, and Chris Cooper. "College Student Recovery from a Broken Heart." *College Student Journal* 34 (2000): 322–24.

Kross, Ethan, Marc G. Berman, Walter Mischel, Edward E. Smith, and Tor D. Wager. "Social Rejection Shares Somatosensory Representations with Physical Pain." *Proceedings of the National Academy of Sciences* 108, no. 15 (2011): 6270–75.

"Broken Heart Syndrome." *Journal of the Association of Physicians of India* 64 (2016): 60–63

Mason, Ashley E., Rita W. Law, Amanda E. B. Bryan, Robert M. Portley, and David A. Sbarra. "Facing a Breakup: Electromyographic Responses Moderate Self-Concept Recovery Following a Romantic Separation." *Personal Relationships* 19 (2012): 551–68.

Meloy, J. Reid, and Helen Fisher. "Some Thoughts on the Neurobiology of Stalking." *Journal of Forensic Sciences* 50, no. 6 (2005): 1472–80.

Robak, Rostyslaw W., and Steven P. Weitzman. "Grieving the Loss of Romantic Relationships in Young Adults: An Empirical Study of Disenfranchised Grief." *OMEGA: Journal of Death and Dying* 30, no. 4 (1995): 269–81.

Saffrey, Colleen, and Marion Ehrenberg. "When Thinking Hurts: Attachment, Rumination, and Post relationship Adjustment." *Personal Relationships* 14, no. 3 (2007): 351–68.

عن TED

TED هي منظّمة غير ربحيّة تكرّس جهودها في نشر الأفكار، عادة على شكل خطب قصيرة ومؤثّرة (لمدّة 18 دقيقة أو أقلّ من ذلك)، كما تنشر ذلك في كتب، وأفلام كارتون، وبرامج إذاعيّة ومهرجانات. تأسّست TED عام 1984 كملتقى للتكنولوجيا والترفيه والتصميم، وهي اليوم تغطّي كافّة المواضيع والقضايا – من العلوم إلى الأعمال التجاريّة وصولاً إلى القضايا العالميّة- بأكثر من 100 لغة. وفي نفس الوقت تقوم المؤسّسة بإدارة برنامج TEDx وهو في الأصل مبادرة شعبيّة تعمل على تبادل الأفكار الإبداعيّة في كلّ المجتمعات حول العالم.

وتشكّل TED أسرة دوليّة ترحّب بالناس من كلّ الأطياف والثقافات وخاصّة الذين ينشدون فهماً عميقاً للعالم، فنحن نؤمن إيماناً راسخاً بقوّة الأفكار على تغيير السلوكيات وأنماط الحياة والمستقبل في النهاية. وتجدون على موقعنا TED.com منصّة كبيرة لتبادل الأفكار والمعارف لأكثر المفكّرين تأثيراً في العالم- كما ستكتشفون كذلك مجتمعاً نشطاً لأناس يشدّهم الفضول لتعاطي الأفكار والرؤى، سواء كان ذلك عبر الإنترنت أو من خلال فعاليات TED حول العالم على مدار العام.

والواقع، أنّ كلّ ما نقوم به – ابتداء من برامج TED الإذاعيّة، والمشاريع التي تدعّمها "جائزة TED" ومجتمع TEDx العالميّ ككلّ،

وسلسلة TED-Ed التعليميّة – يرتكز على هدف واحد: كيف يمكننا نشر الأفكار على أحسن وجه؟

وTED مملوكة لمؤسّسة غير ربحيّة وغير حزبيّة(Sapling).

@soramnqraa

غاي وينش

كيف تصلح قلبا مكسورًا telegram

درس الباحثون حالة انكسار القلوب لسنوات عديدة، لكن النتائج، التي كتبت في الغالب بمصطلحات «أكاديمية»، أظهرت الكثير من الأفكار والأساليب الفعالة التي ساعدت العديد من مرضى الحالة في عيادتي على التعافي بشكل أسرع. وقد قدّمت الأفضل منها في ثنايا هذا الكتاب مع سرد قصص المرضى، وكفاحهم الذي لم يعترف به الكثير، ورحلة العلاج التي شرعنا بها سوية.

هذا الكتاب هو محاولة لإخراج انكسار القلوب من الظل وذلك لسببين: الأول، حتى نستطيع التعرّف على أثره المدمّر على الأفراد ومن جميع الأعمار، والثاني، حتى نتعرّف على الأدوات الفعّالة في الشفاء الذاتي منه.

لو كنت كسير القلب، فإنك ولا شك تحتاج إلى الوقت كي تتعافى. لكنك سرعان ما ستكتشف، عبر هذا الكتاب، الوقت الذي تحتاجه بالفعل للشفاء.

***

الدكتور غاي وينش Guy Winch،طبيب نفساني ومؤلف ومتحدّث أميركي بارز، ترجمت مؤلفاته إلى 23 لغة. وصل عدد مشاهدات خطبته الشهيرة Why We All Need to Practice Emotional First Aid إلى أكثر من خمسة ملايين، وهي من أبرز الكلمات في سلسلة TED للمؤتمرات العالمية التي تهدف إلى تعريف ونشر الأفكار الجديدة والمتميزة للعالم.


ISBN: 978-603-91551-5-7

WWW.PAGE-7.COM

